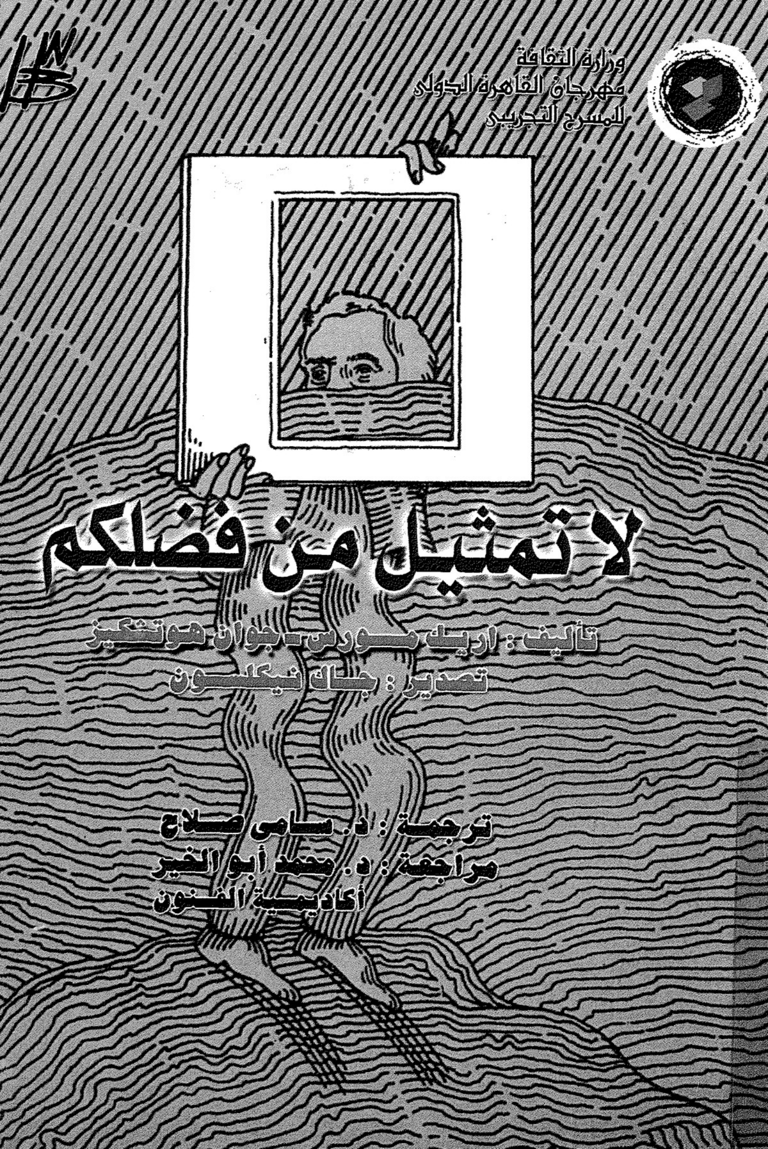
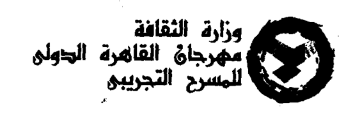

وزارة الثقافة
مهرجان القاهرة الدولي
للمسرح التجريبي
لا تمثيل من فضلكم
تأليف : اريك موريس - جوان هوتشكيز
تصدير : جاك نيكلسون
ترجمة : د. سامي صلاح
مراجعة : د. محمد أبو الخير
أكاديمية الفنون



لا تمثيل من فضلكم

تأليف : اريك مورس
جوان هوتشكيز
تصدير : جاك نيكلسون
ترجمة : د. سامى صلاح
مراجعة: د. محمد ابو الخير
أكاديمية الفنون

تصميم وتنفيذ : آمال صفوت الألفى
مطابع المجلس الأعلى للآثار

لا تمثيل من فضلكم ..

"ماوراء المنهج"

معالجة ثورية للتمثيل والحياة

ترجم هذا الكتاب عن الأصل الانجليزى

NO ACTING PLEASE

"Beyond the Method"

A Revolutionary Approach To Acting and Living

By: Eric Morris & Joan Hotchkis

Foreword by Jack Nicholson.

A Whitehouse/Spelling Publication, Los Angeles,

California, (c) 1979 .

كلمة وزير الثقافة

كان، ومازال، مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى يساند كل إرادة للمعرفة، وكل رغبة فى صياغة فهم مختلف، انطلاقًا من أنه لا يمكن الاغتناء والتطور إلا فى إطار مناخ اجتماعى وثقافى لا يقصى التساؤلات أو يبطل فعاليتها، بأن لديه دائمًا جوابًا معداً سلفًا، ولا يقيد الخيال بأن يعتبر تجليات الخيال فوضى؛ بل يلاحق الجمود والترهل والضعف المعرفى، ويدعم التنوع، ويتقبل المختلف، ويحاور المخالف، وهو مايعنى ببساطة مجتمع ممارسة الحرية، الذى يخاصم حالة العجز عن استخدام التفكير، ويفسح مساحة حضور للخيال والإبداع ومتعة الاكتشاف، ويشحذ طاقة إحضار ماهو عصى على الحضور، لا يكتم الدهشة ولا يحجبها، فمجتمع الحرية هو ما يتوثب فيه الفكر كشفًا للآفاق، دون تصلب أو تعصب، ودون خوف.

وفى تصورى أن قيمة الإبداع تكمن فى أنه ضد الاجترار، وضد المطلقات فى الفنون، وهو الوقود السرى الذى يكسب الناس قدرة فهم معنى الزمن فى علاقته بذواتهم وبالآخرين، وفى تصورى أيضًا أن إدراك معنى الزمن هو إحدى عتبات التقدم، والسير فى اتجاه إرادة التغيير، بتحرير الوعى من انغلاقه أو أوهامه. من هنا يأتى

دعمنا لكل جهد واعٍ فى حياتنا الثقافية يباشر، أو يسعى إلى التحرر من أسر النماذج، ويفجر إرادة الإبداع والحلم. فالصباح الجديد لأى مجتمع رهين رأسماله الثقافى، ومدى احتفائه بمساحات حرية الخيال.

ولا شك أن مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى، هو إحدى آليات التعرف على رؤى العالم. إذ يكشف لنا، بعروضه المتنوعة، ونقاشاته، وندواته، المفارقات، والتعارضات، والاختلافات. ومن خلال هذا الاتصال، تفتح لنا أبواب التعرف على المفاهيم والممارسات والعلاقات. عندئذ نستطيع أن نفهم هذا العالم ونعاشره، فالمعارف هى التى تزيح المخاوف، وترسخ الثقة بالذات، وتلك بدورها هى التى تحدد معيار التثاقف والتفاعل، كحارس للخصوصية الذاتية من الجمود أو التآكل فى مواجهة زمان لن يعفى أحداً لا يلحق بركب الوثبات.

فاروق حسنى

كلمة رئيس المهرجان

تحت عنوان "**أفينيون موطن الأمل**"، نشرت صحيفة "**لوموند**" الفرنسية مجموعة من الملاحظات لرجل المسرح "**چان فيلار**"، وكانت تلك هى المرة الأولى التى اتخذت فيها هذه الملاحظات طريق الإبلاغ العلنى للناس بعد وفاته، إذ إنها مؤرخة بعام ١٩٧١، وأغلب الظن أنها كانت مسودة كتبها "**چان فيلار**" بمناسبة اليوبيل الخامس والعشرين لمهرجان "**أفينيون**". ومن بعض هذه الملاحظات يستميلنا ما يشخص به "**چان فيلار**" مهرجان "**أفينيون**"، "**بأنه موطن اللقاءات الودية والتأملات والبحث عن جمهور هادئ وسط عالم تتنازعه الخلافات، موطن لتقابل الأفكار والأساليب والنزعات. ليس مهرجان "أفينيون" عرضًا مسرحيًا مشوشًا؛ بل إنه عرض المزاج الطيب، والتأمل والانفراج، وتجديد القوى، وتلك هى الأمور التى لا بد منها لاستئناف العمل**".

وأبعد مسافة زمانية ومكانية من ملاحظاته تلك، كانت إجابة "**چان فيلار**" عن مجموعة من التساؤلات لمجلة "**المسرح**" بموسكو عام ١٩٧٢، منها ذلك السؤال الذي يرى أن إفساح المجال متسعًا لعروض المسارح الفتية في مهرجان "**أفينيون**"، يعنى رهان "**فيلار**" على الشباب، وأجاب الرجل إجابة شارحة راصدة مستفيضة، نتوقف أمام اقتناعه الذى عبر عنه

بأن مهرجان "**أفينيون**" لم يعد مقصوراً على فرق مسرحية كانت قد أثبتت وجودها فحسب، بل يقدم الشباب أعمالهم أيضًا، كما تشترك في العروض فرق تشكلت للتو. العمر ليس مهمًا بالنسبة إلينا، إننا ننتهج هذا السبيل: ندعو كل جديد ومهم شق طريقه فى الحياة. والحقيقة أننا نعير المسارح الفتية انتباهًا ليس بالقليل، فنحن نسعى إلى أن نكون أول المكتشفين، وعلينا أن نهتم بمستقبل المسرح. ويظل منظور "**فيلار**" للمسرح يتردد طوال إجاباته، إذ عندما سُئل عن العلاقات المتبادلة بين مختلف المدارس المسرحية، أجاب بأن الفن يتطلب تجدداً مستمراً، وأن كل طريقة مستنيرة ومنطقية تحفز الجيل الجديد على الإبداع، لا بد لها من أن تضع فى الوقت نفسه، فى أيدى هذا الجيل سلاحًا ضدها نفسها.

هكذا دائمًا يشكل مستقبل المسرح هاجسًا ملحًا لمبدعيه، ولأنهم يؤمنون بالتجدد، فإنهم يشجعون المحاولات والتفكير على نحو مغاير، بدلاً من تبرير ماهو معروف وسائد من ذى قبل، وهنا يكمن امتياز علاقة المسرح بالحرية، فالمسرح يتحدى -على طول تاريخه- منطق القمع، فهو أداة تحرير للإنسان. وحين يكون الواقع هو القسر، تكون الحرية بمعناها الحقيقى فى أن يفقد هذا الواقع إلزامه وهيمنته على الملكات والممكنات. ولأن مستقبل المسرح يظل هاجسًا ممتداً فى تتابعات الزمن، لذلك نتداول دائمًا سؤال القلق على مستقبل المسرح، لكن سؤال القلق هذه المرة يخالف كل أسئلة الأزمنة السابقة، إذ الراهن فى عالمنا اليوم مسكون بمستجدات تختص بصناعة البدائل، وتستعيض عن التنوع بالتوحيد والتجنيس، تتسلط بالعلن، وتهاجم في كل مساحة، لا تخفي تجبرها ولا تتبرأ من الإكراه، وتعلب وتقولب وتقمع وتعمم الأذواق والأفراد والخصوصيات، وهو مايفوق كل أنماط الهيمنة السابقة.

ولأن الشجاعة في مواجهة هذا الذى يهيمن ويحول الأخيلة والخصوصيات إلى أشباح، فهى ليست فى إقامة متتابعات لمناحات حماسية على الخرائب القادمة، أو الفرار إلى مافات باجترار كل حلقات عصور الانقضاء، بل بمدى الوعى المؤثر فى الحد من فعالية الهيمنة، وتغذية الحشد بالقدرة على التجدد ومواجهة التهميش. ومن هذا المنطلق يأتى سؤال ندوتنا الرئيسية لهذه الدورة الثالثة عشرة من عمر المهرجان، نتساءل -تحديداً- عن مستقبل المسرح التجريبى والفنون عامة فى مواجهة مستجدات التحديات، وسؤالنا لا يعنى تمنى العودة إلى التكرار وإيقاف الزمن، بل إننا نثير تساؤلات قلقة عن علاقة مستجدات التكنولوجيا بمستقبل كيان المسرح وجوهره، في محاولة لتحديد خطوط التماس، ونتساءل كذلك عن كيفية مواجهة اندلاع صور الهيمنة كخصم للخصوصيات. ويدفعنا الوعى بالسؤال ألا نتغافل عن معطيات "**الحقيقة الافتراضية**"، التى تتيحها مجالات التكنولوجيا بشكل فورى، بما حققته البرمجيات الإلكترونية من أنساق تمكن الإنسان من أن يخوض تجربة الممكنات كوقائع، فيتحول الراهن إلى ماضٍ -وهو مازال قائمًا- لمستقبل لم يأت بعد. ترى هل ستلاحق هذه "**الحقيقة الافتراضية**" ذلك "**العالم الافتراضى**" الذى يعتصم به المسرح، ويتأسس على الاختلاف والتخالف مع الواقع، ويسبق المستقبل، ويستحضره لحمًا ودمًا على خشبته، ويمنحه الوجود ؟

فى قلب هذا الإعصار المستجد نحاول أن نواجه الأجوبة المغلوطة، ونبطل التبريرات، ونكشف الفخاخ، ونطارد الأوهام، ولا نأخذ بالانطباعات والانفعالات حتي لا تنقلب الأمور إلي ألعاب الانبهار والافتتان، ولا شك أن بوابة الفهم عتبتها إثارة التساؤلات التى تتمفصل على إجراء المناقشات، حيث تستطيع الأطراف كلها من موقع المسئولية وأخلاق

الاقتناع أن تؤسس منهجًا يحفظ للإنسان تفعيل ملكاته وممكناته، وخلاصها من الإرغام والهيمنة والقولبة والتعليب، ومواجهة سيناريو الترويض والحقن بأننا نواجه اللاخيار.

نعاود الاعتراف بفضل صاحب فكرة هذا المهرجان الفنان فاروق حسني وزير الثقافة، والذى يتابع خطواته ويرعاه، فأتاح لنا في كل دورة أن ينعقد هذا اللقاء. ووفقًا لتعبير **"چان فيلار"**، فهو لقاء لتقابل الأفكار والأساليب والنزعات، لقاء التأمل والانفراج وتجديد القوى، والبحث عن جمهور هادئ وسط عالم تتنازعه الخلافات، وذلك أحد مواطن الأمل.

أ.د. فوزى فهمى

مقدمة المترجم

كما يشير العنوان الفرعى لهذا الكتاب، فهو يذهب إلى ما وراء "المنهج" ليقدم معالجة ثورية للتمثيل والحياة.

كلمة "منهج" (Method) - التى ستتردد كثيراً فى هذا الكتاب - تشير إلى مدرسة "المنهج" التى نشأت فى الولايات المتحدة فى الثلاثينيات على يد لى ستراسبرج (Lee Strasberg)"[١] وهارولد كلورمان (Harold Clurman)[٢] وتشيرل كراوفورد (Cheryl Crawford)[٣] وقد تجسد هذا المنهج فى مسرح "المجموعة (Group Theatre) (الذى تكون فى عام١٩٣٠ وتم حله فى عام ١٩٤١)؛ ثم "من خلال "ستديو الممثل (Actor's Studio)" الذى أسسه إيليا كازان (Ilya Kazan)[٤] وروبرت لويس (Robert Lewis)[٥] وتشيرل كروفورد فى أواخر الأربعينيات.

وقد تخرج من الإستديو مشاهير التمثيل الأمريكيين أمثال مارلون براندو (Marlon Brando) ومونتجمرى كليفت (Montgomry Clift) وفيما بعد چاك نيكلسون (الذى كتب تصديراً للكتاب الذى بين أيدينا)، وروبرت دى نيرو (Robert de Nero)، وداستين هوفمان (Dustin Hoffman)، وغيرهم.

وقد إتخذت تدريبات الإستديو (بقيادة ستراسبرج) من منهج ستانسلافسكى[٦] مرجعاً نظرياً وعملياً لها، لكن القائمين عليها - خاصة ستراسبرج - تطرفوا - وإختلفوا - فى تطبيق المنهج إلى حد كبير فى محاولة للوصول إلى "الأداء الطبيعى" للممثل، أو "الصدق الداخلى". وكان أسلوبهم، ووسيلتهم فى نفس الوقت، هو الوصول إلى ذات الممثل والتوغل فى أعماقه والتنقيب فى "لا وعيه" بهدف إستخراج مشاعره "الحقيقية" التى تساعده فى أداء الدور الذى يقوم به.

وقد كان هذا الهدف وهذه الوسيلة هما ما يقوم عليه "نظام" ستانسلافسكى أو منهجه. لكنه حرص على تأكيد حقيقة أن ما يسعى إليه هو "الصدق الفنى" و"صدق

الشخصية" لا "صدق الممثل الشخصي". إلا أنه لم يكتف بذلك، بل سعى من خلال تدريباته إلى أن يكشف الممثل عن ذاته الحقيقية، ويستبر مشاعره هو، لا مشاعر الشخصية.

لقد طبق ستراسبرج ما عرفه عن نظام ستانسلافسكى جاعلاً منه شيئاً "خاصاً به جداً"، ومتسبباً فى أن واحداً من الممثلين على الأقل سأله: "ما هذه الشعوذة ؟"

فى المقام الأول كان العمل فى الإستديو منصباً على الإرتجال والذاكرة الإنفعالية. كانوا يؤدون مشاهد مرتجلة مبنية على مواقف متوازية إنفعالياً مع تلك التى فى المسرحية"؛ كما إرتجلوا مشاهد المسرحية بكلماتهم هم. وفى تدريبات "الذاكرة" كان يطلب من كل ممثل أن "يستدعي تفاصيل حدث من ماضيه هو. كان الإستدعاء يثير بعضاً من المشاعر التى لازمت الخبرة الأصلية، منتجاً بالتالى 'مزاجاً'عاماً".

فى نفس الوقت تقريباً بدا وكأن 'مسرح المجموعة' قد توصلت إلى مفهوم "أن الهدف الرئيسى لمنهج مسرحى، يجب أن يكون "تحرير الممثل والإفصاح" عن تفرده. وأنه "يجب أن يزيح القمامة التقليدية التى تمنع الظهور التلقائى للفعاليات الكامنة فى أعماق الطالب" (وكان ذلك هو الهدف الرئيسى لـ'أستديو الممثل').

كان ستراسبرج، مدرس الأستديو ذو النظرة الثاقبة، يحاول "أن يجعل الممثل يكتشف على أشياء داخله يمكنه إستغلالها". ولم يكن التدريب بعيداً عن التحليل (النفسى)".

كما توصل ممثلوا الـ 'مجموعة' إلي الإعتقاد - "أنه من الضرورى أن تعيش مزاجك الخاص بك على المسرح، وليس المزاج المفترض للشخصية". وجادلوا أنه على الممثل أن يمثل من نفسه وليس من صورة متخيلة؛ عليه أن يضع نفسه فى موقف الشخصية".

*****

ويأتى إريك موريس ليخطو خطوة أبعد من ذلك. فهو يطلب من الممثل أن "يكون" نفسه، ويملأ كتابه بالعديد والعديد من التدريبات التى تساعد الممثل على تجربة حواسه ومشاعره وأفكاره. مؤكداً أن منهجه ليس منهج تمثيل فحسب، بل منهج حياة.

وإريك موريس ليس متفرداً فى هذه النظرة إلى التمثيل، فمدربين كثيرين، خاصة فى الولايات المتحدة، يعتمدون على مبدأ ربط التمثيل بالحياة، وإيجاد صلة بين حياة الممثل الشخصية و"حياة الدور" كما يقول ستانسلافسكى. فهم يرون أن "السمات المطلوبة لأفضل تمثيل هى أيضاً المطلوبة للحياة أكثر إكتمالاً".

وقد ظل المدربون لسنوات عديدة يقومون بالتجريب فى نظام ستانسلافسكى، تارة كما هو، وتارة مع إحداث تعديلات - جذرية أحياناً - وتارة بتغييره كلية وإستحداث نظم جديدة، أو على الأقل إبتكار أنواع جديدة من التدريبات لم تكن لتخطر على بال ستانسلافسكى أو يوافق عليها. وهذا تقريباً ما فعله إريك موريس.

فهو يقر أنه إبتكر "تمارين تستدعى أن يبحث الممثلون عن وجهات نظرهم الشخصية فى كل شىء، وأن يعبروا عنها.

وكما سنرى، فقد أدت تمارين موريس إلى تمارين أخرى تطورت منها - يقول إنها وصلت إلى مئات! - وذلك كنتيجة للعمل مع ممثلين كانوا يصارعون مع مشاكل فردية. ووصل به الأمر إلى أن أطلق على بعض التمارين أسماء الممثلين أصحاب هذه المشاكل.

يرى موريس أن إستخدام الممثل لذاته هو بداية الطريق إلى تمثيل جيد وصادق ومقنع. فهو يعتبر أن هوية الممثل الخاصة به ومعرفة ذاته هى المصادر الرئيسية لأى شخصية قد يمثلها. فهو يرى، مثل يوتا هاجن [(٧)] أن كل منا قد مر بتجربة معظم العواطف الإنسانية عندما كنا فى سنوات المراهقة، بالضبط كما حدث ويحدث مع كل إنسان عبر العصور. وأمر بديهى أن الإنسان عموماً، والممثل بشكل خاص، يكتسب سيطرة على هذه العواطف ويتفهمها عندما يكبر سناً وينضج.

ولا يعنى هذا أن على الممثل أن يكون محللاً نفسياً أو أن يغوص فى فرويد حتى يتعلم أن يفهم نفسه والآخرين ليكون فناناً. بالأحرى، على الممثل - وهذا ما نستشفه من تدريبات موريس - أن يكون فضولياً بالفعل عن نفسه وعن الآخرين، أن يفحص ذاته ويفحص ذوات الآخرين، أن يراقب نفسه ويراقب الأشخاص من حوله، ويحاول التعمق فى سلوكياتهم، وهذا ينطبق بالأخص على زملاءه الممثلين الذين يشاركونه التدريبات.

النصيحة التى يوجهها كل المدربين - ومنهم موريس وهاجن - إلى الممثل هى: عليك أولاً أن تتعلم معرفة من *أنت*. يجب أن تجد إحساسك الخاص بالهوية، وتوسع من هذا الإحساس/بالذات، وتتعلم أن ترى كيف يمكن أن تضع هذه المعرفة للإستخدام فى الشخصيات التى ستصورها على المسرح".

ورغم أن معظم الممثلين - خاصة المبتدئين - يتفقون مع هذه النصيحة نظرياً، إلا أنهم، من خلال التدريبات التى تلقوها ومن تجاربهم السابقة كممثلين وكمتفرجين، ما زال الواحد منهم مسجوناً فى الفكرة الخاطئة أنه كائن بشرى فى الكواليس و"ممثل" على المسرح.

والملاحظ أن طالب التمثيل فى مصر يكون لديه ميل لأن "ينسخ" ما رأى الآخرين يفعلونه على المسرح، بدلاً من البحث داخل تجربة حياته الخاصة ليخرج كائناً بشرياً جديداً على المسرح. والنتيجة هى ما يعرف بالـ"كليشيهات"، أو السلوكيات النمطية التى تشوب أداءهم لأدوارهم.

ومن المؤسف أن كثيرين من الممثلين لدينا يتعلمون التمثيل عن طريق تقليد ممثلين آخرين، ويكتسبون "أسلوبهم" من مراقبة الممثلين على الشاشة أو المسرح. إن هذه مشكلة أى ممثل لا يؤمن بدراسة وتحضير دوره. وكما يقول موريس أن ممثلاً كهذا يكتسب 'ريبرتواراً (مخزوناً) كاملاً غير واع لسلوكيات وأشياء يفعلها.

هذا النوع من المحاكاة خطر بالنسبة للممثلين، لأن الممثل ينتهى خارجياً بعمل أشياء مأخوذة من ممثلين آخرين، وهذه الأشياء المقلدة تسلبه إكتشاف من هو وما عليه أن يساهم به. فلا يمكن للتقليد، مهما كان متقناً، أن يكون فناً حقيقياً. التمثيل هو أن "تكون" لا أن تقلد أو تعرض!..فالممثل لا يقلد الشخصية أو يعرضها، فسلوكياتها يجب أن تندمج مع سلوكياته. أو، بعبارة أخرى، يجب أن تندمج ذات الشخصية مع ذات الممثل. ويعتقد موريس - عن حق - أن ذات الممثل ليس أفضل شىء يملكه فحسب، بل أنها الشىء الوحيد الذى لديه.

وفى هذا الصدد تقر هاجن أنه كلما طور الممثل إحساساً كاملاً بهويته الخاصة، كلما أصبح محتملاً مدى وإمكانية تعرفه وتطابقه مع شخصيات أخرى غير شخصيته هو. وكلما زاد إكتشافه، كلما زاد إدراكه أنه يملك مصادر لا نهاية لها داخل نفسه يمكنه إستخدامها فى تمثيل شخصيات مختلفة.

ورغم إتفاق هاجن مع موريس فى ضرورة إكتشاف الممثل لذاته، فهى تختلف معه فى أسلوب - ونتيجة - هذا الإكتشاف. فمن ناحية الأسلوب، تعترض هاجن على إستخدام ذاكرة الممثل الشخصية، ومن ناحية النتيجة ترى أنه لابد أن يصل الممثل إلى عملية "إحلال" للشخصية محل ذاته. ولتوضح ذلك تقول إنه بمجرد أن يكون الممثل على درب إكتشاف/الذات بمعنى "تكبير" إحساسه بالهوية، فسيكون بإمكانه أن يطبق هذه المعرفة من خلال التطابق مع الشخصية فى المسرحية؛ وعليه بعد ذلك أن يقوم بهذا الإنتقال من ذاته إلى الشخصية.

هذا الإيجاد للشخصية داخل نفسه، من خلال سلسلة من الإحلالات أو الإبدالات المستمرة والمتشابكة من خبراته وذكرياته الخاصة، ومن خلال إستخدام الإمتداد التخيلى لما هو واقع، ووضعه فى مكان الخيال فى المسرحية، هو ما يجب على الممثل عمله.

من حق الممثل أن يتساءل حين يقرأ هذا الكلام: "لو كان يجب على أن أستخدم نفسى، ألن يكون الأمر واحداً فى كل دور ألعبه؟"

هذا السؤال يجلب لذهن الممثل الـ "شخصية" الذى يكون بالفعل هو نفسه فى كل دور يمثله. والأمثلة على هذا النمط تملأ خشبات مسارحنا وشاشات السينما والتليفزيون.

لكن ليس معنى أن هؤلاء الممثلين يستخدمون دائماً نفس الشىء - نفس الإيماءات والسلوكيات وأنماط الكلام - أنهم بالفعل يستخدمون أنفسهم. إنهم ببساطة يعزفون النغمات القليلة المتطابقة فى أنفسهم مرة ومرات دون بحث حقيقى عن الإختيار لأنفسهم.

وغالباً، بعد النجاح الأولى، ينسخ هؤلاء الممثلون الـ "شخصية" ببساطة من أنفسهم، محاكين لحظات معينة ومؤثرات خاصة فى أداءهم لاحظوا أنها كانت صالحة معهم من قبل. وهم يعتمدون على صفة يشعرون أنها تؤثر فى الجمهور، وينتهون بتمثيل "نمط" ذواتهم بطريقة مضجرة.

******

إختار إريك موريس عنواناً له دلالة لكتابه: لا تمثيل من فضلكم، أو برجاء عدم التمثيل. وكأنه يشير إلى خطر ما (مثل لافتات ممنوع الإقتراب أو ممنوع التصوير!) فهو هنا يؤكد أن التمثيل ممنوع!

ومن حق "الممثل" أن يتساءل إن لم "أمثل" دورى، فماذا أفعل إذن؟" سيجيب إريك موريس "عليك أن "تكون" دورك.

وقبل أن نخوض فى مبدأ "الكينونة" هذا - والذى سيشرحه الكتاب أفضل مما سأفعل - فسنعرض بسرعة لماهية عملية التمثيل ومسئوليات الممثل:

(١) أن يقوم بخلق وأداء -أو عرض- الحياة الداخلية للشخصية.

(٢) أن يتكلم بوضوح ويطلق صوته فى أرجاء المسرح.

(٣) أن يتحرك على خشبة المسرح بسهولة وتمكن.

(٤) أن يرتدى ملابس الدور بشكل لائق ومطابق للشخصية.

(٥) أن يوصل أفكار ورؤى المؤلف والمخرج بما يتعلق بالشخصية والمسرحية عموماً.

(٦) أن يتواصل ويتعاون مع باقى الممثلين على المسرح.

هذا العرض المختصر، والذى قد ينقصه عناصر أخرى، يشير إلى حقيقة بدهية متضمنة فى فن التمثيل هى أنه علم له قواعده، ودراسة يكمن داخلها تفاصيل علمية دقيقة لا يجب على الممثل الإستهانة بها.

وأحد الأشكال التى تتخذها دراسة الممثل لحرفته هى التدريب؛ التدريب الذى يهدف إلى تكوين الممثل. ولابد للتدريب أن يشتمل على مجالين متلازمين: الأول هو إعداد جهاز الممثل: جسده، صوته، إلقاءه، قوة الملاحظة والخيال لديه، تحكمه الدائم فى "الإحساس بالصدق"، وإرتباطه الروحى. هذه هى بداية تدريب الممثل، ومن الأفضل أن أستدرك فأقول إنه لا يتوقف أبداً. فلابد أن يواصل الممثل التدريب طول حياته كلها.

المجال الثانى من التدريب هو تعليم الممثل- تعليم فنان المستقبل الذى يجب أن يبدع. إنه هام لتطوير ذات الممثل بشكل شخصى - ثقافته، إحتياجاته، إرادته أن يتعلم، ووجهة نظره الفنية.

ولابد أن تكون عملية التدريب بشقيها عملية مستمرة لا تتوقف، وهذا للأسف ما لا يدركه ممثلونا، فضلاً عن عدم إدراكهم لأهمية دراسة حرفتهم.

ويؤكد موريس على أهمية دراسة الممثل لحرفته قائلاً إن الممثل الشاب يقع فى خطأ بالغ بإعتقاده أن مواهبه الطبيعية تعفيه من الحاجة إلى هذه الدراسة.

وعلى سبيل المثال، يركز موريس على أهمية "التحضير" أو الإستعداد ، فالتحضير لأداء المشهد لا يعنى تنفيذ المشهد. إنه يعنى الإستعداد للتعامل مع الإلتزامات المشهدية، وفهمها ، وجعلها واضحة للممثل. التحضيرات تكون مهمتها تجهيز الممثل للخطوة التالية، وهى الإنتقاء وإستخدام الإختيارات التى ستساعده فى أداءه.

وينبه موريس الممثل إلى أنه يجب أن يستخدم التحضير ليس فقط لتحقيق الحياة الإنفعالية للنص، بل أيضاً ليصل إلى "الكينونة". ومثلما لا يمكن للعدّاء أن يجرى فى السباق دون أن يستعد للجرى، فلا يمكن للممثل أن يؤدى الشخصية دون أن يقوم بعملية تحضير ودراسة متأنية لها.

ما هو التحضير؟ التحضير هو العمل الذى يقوم به الممثل ليصل به إلى نقطة حيث يمكنه القيام بعمله. ممثلون كثيرون يظنون أنه شىء محدد للوصول إلى حالة محددة، لكن هذا نوع واحد فحسب. موريس يؤكد أن هناك أنواعاً عديدة: تحضيرات تستمر مدى الحياة من أجل النمو كفنان، تحضيرات متعلقة بأدوات الممثل، تمرينات يومية، تحضيرات من أجل علاقة بشخص آخر فى المسرحية، تحضيرات لتغير حالة/ذاته، وأنواع أخرى كثيرة.

كما أن هناك تحضيراً لإستعداد الممثل. إن الكثيرين من الممثلين يظنون أن الإستعداد هو أن تستعد لأداء المشهد أو قطعة محددة من نص، ومن هنا يبدأون. لكن هناك خطوة حتمية قبل هذه، وهى تتصل بجعل أداته مستعدة لإستقبال المادة أو المعلومات. هذا الإستعداد متصل بالوصول إلى حالة كينونة أصلية؛ ولكى يصل إليها لابد من محو التوتر، ومن إكتساب الحساسية، والإتصال بكل شىء يحسه.

بإختـصـار، يجب أن يـكون الممثل مطلعـاً على كل أشكال الإستـعـداد إلى جـانب إستعداده لنطق السطور.

****

فى تحـديده لما يعنيـه بـ "الكينونـة" يقـول مـوريس: "إنهـا ليـست كلمـة إختـرتهـا بالمصادفـة. لقد خطرت لى من العـمل مع ممثلين كانوا يحاولون تحقيق تلك الحالة من الحياة على المسرح، والتى هى أكثر إكتمالاً وأكثر صدقاً وأكثر شمولاً. عادة كانت هذه الحالة تحدث عندما كانوا أقرب لما يشعرون به فعلاً، وأبعد عن "تمثيلهم" الإعتيادى".

ويقـول موريس إن "الكينونة" ليست مجـرد طريقـة للعـمل، إنهـا فلسفـة متـكاملة وأسلوب حيـاة. "الكينونة" هى أن يختبر الممثل من يكون ومـاذا يريد، أن يتابع عمله من أجل تحقيق ذاته، ويجنى ثمار العملية الإبداعية - هذا هو ما توفره "الكينونة".

"الكينونة" هى أن يصبح الممثل واعـيـاً بكيف يحس وبما حوله، أن يصل لمستـوى أعـمق داخل نفسـه ويبدأ فى إيجاد علاقـة أكثر إكتمالاً بما هو عليـه، بما يحس به، بما يريده، وبالخبرة التى يمر بها. الممثل فرد بذاته مثل بصمات أصابعه، والمساهمة المتفردة لهذه الفردية تعتمد على توصله لمعرفة كل ما يوجد فى ذاته وإستخدامه فى عمله.

"الكينونة" هى الأساس الأولى والجوهرى للعمليـة الإبداعيـة. بمجرد أن يصل الممثل لواقعـه الراسخ، الحقيـقة، حقيـقتـه هو، فى هذه اللحظة وفى هذا المكان، فهـو مستـعد ليؤثر فى هذه الحقيقة ويغيرها لأى شىء يتطلبها النص.

"الكينونـة" ليست حالة تتحقق فوراً، إنه - مـرة أخرى - أسلوب حيـاة يتطور من خلال تجريب كثير. على الممثل أن ينمى فى داخله الرغبة فى القيـام بمجازفات، وفى أن

يعانى أحياناً من عواقب أفعاله، وفى أن يسعى إلى تأكيد فرديته، ويضع فلسفته فى الحياة على المسرح. نحن غالباً ما نفصل الحياة عن التمثيل، وهذا ما لا يجب أن يحدث.

ويؤمن موريس أن لا يمكن أن تعلم شخصاً التمثيل إذا لم يكن مهتما بذاته الداخلية. وبناء على ذلك، بدأ يطور معالجة للتمثيل تعكف على بحث فى *النفس* وتقود إلى إستخدام *الذات* على المسرح.

من هذه المعالجة يقدم موريس نظاماً كاملاً للعمل يشتمل على بعض "مهارات" "المنهج". لكنه يؤكد أن هذه المهارات قد أصبحت قابلة للتطبيق بالفعل لأنها صادرة عن نواة شخصية فعلاً. وهنا يوجه إنتقاداً إلى منهج ستانسلافسكى، مركزاً على حقيقة أن ممثلين كثيرين لا يستطيعون تطبيقه أو إستخدامه. وقد إكتشف أن أحد الأسباب وراء ذلك هو الفصل بين التقنية والواقع الشخصى. وهو يتساءل: "كيف يمكن لنظام صمم ليكون شخصياً، أن يصلح لممثلين ليسوا شخصيين، ولا يعرفون حتى ما يشعرون به؟" وهو يعتقد أن الأمر يحتاج إلى شجاعة وجرأة من الممثل - أن يكون "شخصياً" - أن يعبر عن ذاته بحرية.

ويعترف موريس أن قليلاً من الممثلين لديهم هذه الشجاعة، وأن معظم المدربين ليسوا على وعى بذلك النوع من البحث. ولذلك فقد أخذ على عاتقه أن يشجع المشاركين فى ورشته على أن يكونوا شخصيين لأقصى حد مع بعضهم البعض، "وعلى أن يتخلصوا من حياتهم الإجتماعية الثقيلة، ويختبروا *اللحظة الحقيقية* بصرف النظر عن العواقب المتخيلة".

ويعترف موريس أيضاً أنه فى بداية العمل فى الورشة كانت الأمور غير مستقرة. فقد أحرج المشتركين فى الورشة بعضهم بعضاً؛ وخرج البعض من الدرس، وإنهار آخرون وبكوا وإنتابتهم هيستريا. كان السبب الرئيسى فى هذا الإضطراب هو **التوتر؛ والذى هو مشكلة الممثل 'رقم واحد'**، لأنه ما لم يعرف كيف يخففه، فلن يستطيع التقدم

لعـمل أى شىء آخر. إن نصف المعـركـة فى التـغلب على مـشكلة إنسـانيـة هو أولاً الإعتراف بوجودها. ممثلون كثيرون ينكرون وجود توتر فيهم.

وينبه موريس الممثل إلى أنه من السهل *التعامل* مع توتره بنفس السهولة تماماً مثل فرض الإسترخاء. إنها ببساطة مسألة إعادة توجيه جهوده. ويقول إن "التوتر 'عفريت' سيكون معك طول حياتك كلها. لا تيأس. التوتر دلالة على موهبتك كذلك".

بالإضافة للإعتراف بتوتره والتسليم به، سيجد الممثل أنه يمكن أن يساعد نفسه عن طريق *الإرتباط أو الإشتراك (أو التورط)*. فعادةً ما يكون التوتر نتيجة إهتمام الممثل بنفسه. ويلى ذلك أنه إذا أمكنه أن ينقل هذا الإهتمام بعيداً عن نفسه، فسيتخلص من وعيه/بذاته.

******

فى هذا الكتاب سيجد القارىء تمرينات كثيرة تساعد الممثل على التخلص من التوتر، وتمرينات على الإرتباط مع الأشياء والأشخاص، وتمرينات للذاكرة الحواسية، وتمرينات للذاكرة الإنفعالية، وتمرينات على تقوية وعى الممثل بذاته، وبالآخرين، وبالأشياء والبيئة التى تحيط به، وتمرينات على الإرتباط - والتواصل - مع الممثلين الآخرين؛ هذا بالإضافة إلى تمرينات التحضير.

لكن يجدر هنا توجيه تحذيراً هادئاً لقارىء هذا الكتاب - خاصة إذا كان من هواة التمثيل: تدريبات التمثيل لا تعلم كيفية التمثيل، أو كيفية إكتساب المهارة، كما أنها لا تعد هاوى التمثيل لعملية الخلق. فالتدريب - كما ذكر من قبل - عملية يكون هدفها الأساسى تعريف للذات - وتعُرف على الذات. وهى أيضاً عملية إنضباط - وضبط - للذات. وكما تقول يوتا هاجن، فيجب على كل ممثل أن يطلب إنضباطاً كلياً لنفسه..ويمكن إكتسابه لو لم يكن بالفعل فى عظامه.

من الممكن أن يتفوق ممثل أقل موهبة على ممثل موهوب للغاية، بل ويسبقه بمراحل، لأن (الأخير) كسول ومتهرب من المسئولية ومتصنع، ممثل مرتكن على أسهل الخيارات، كما يمكن للممثل الأقل موهبة أن يفوز بإنضباط شامل وقاصم للظهر فى عمله، وفى إختباره لمادته وعلاقته بها، وفى تفانيه فى عمله.

وليس التدرب ذاته هو الذى يوضع فى الإعتبار؛ لكن ما يهم هو تكيف المتدرب مع عمله..وهو تكيف من الصعب دائماً شرحه فى كلمات. لكن يمكن القول إن التكيف يعتمد إعتماداً يكاد يكون كلياً على معرفة المتدرب لذاته وتعرفه على إمكانياته، سواء الجسدية أو النفسية.

إن أكثر القيم أهمية فى الحياة الإنسانية - وفى التمثيل على وجه الخصوص هى- قيمة إدراك (awareness) المرء لذاته (وهى كلمة أفضل من كلمة "وعى -conscious ness" التى يساء فهمها وإستعمالها للغاية). وإلى جانب هذا الإدراك فالإنسان - والممثل على وجه الخصوص- يحتاج إلى حساسية؛ وحرية؛ وثقة بالنفس تنبع من معرفة أنه فرد متفرد، له دور ذا قيمة يلعبه.

لا شك فى أهمية هذا الكتاب لطلبة ومدرسى التمثيل. ولو أن القائمين على تدريب الممثلين أخذوا الدروس والتدريبات المتضمنه فى هذا الكتاب ببعض التأمل الجاد، فلا شك أن مهمتهم ستكون أسهل، وستكون إستفادة المتدربين أشمل وأكثر عمقاً، وسيتحقق الهدف من ترجمة هذا الكتاب وغيره من الكتب التى يحرص د. فوزى فهمى على أن يكوّن بها مكتبة يفيد منها كل من الطالب والمدرس. وتقديرى لهذا الحرص لا حدود له.

د. سامى صلاح

هوامش:

(١) لى ستراسبرج (Lee Strasberg) (١٩٠١-١٩٨٢): مخرج وممثل أمريكى، درس مع "مسرح المعمل الأمريكى American Laboratory Theatre" و"نقابة المسرح Theatre Guild". فى ١٩٣١ شارك فى إنشاء "مسرح المجموعة" وأخرج لها عدة مسرحيات منها *منزل كونيللى* و*رجال فى ملابس بيضاء*. وفى الخمسينيات أصبح مخرجا لـ "إستديو الممثل" وكان هو المكتشف الأول لل"منهج" الأمريكى فى التمثيل. وقد تدرب على يديه العديد من الممثلين البارزين فى السينما والمسرح الأمريكى. وقد نشرت أفكاره حول "المنهج" فى ١٩٨٧ فى كتاب بعنوان *حلم العاطفة المشبوبة* *A Dream of Passion*.

(٢) هارولد كلورمان (١٩٠١-١٩٨٠): مخرج وناقد ومؤلف ومدرس أمريكى ترك آثاراً عميقة على المسرح الأمريكى كمؤسس لـ"مسرح المجموعة"، وكان هو الزعيم الروحى للممثلين فيه، وأحد مخرجيه الأساسيين. وقد قام بإخراج خمس مسرحيات لكليفورد أودتس (Clifford Odets) (١٩٠٦-١٩٦٣). كما كتب *السنوات المحمومة* *The Fervent Years* (١٩٤٥)، وهو تأريخ للمجموعة. وقد إستمر فى إخراج المسرحيات بعد حل المجموعة، كما كتب مقالات نقدية فى عدد من الصحف والمجلات، ثم جمع مقالاته فى كتب منها *أكاذيب مثل الحقائق* *Lies Like Truths* (١٩٥٨). كما أصدر عدة كتب منها *عن الإخراج* *On Directing* (١٩٦٨) و*إبسن* *Ibsen*(١٩٧٧). وكان أيضاً أستاذاً فى كلية هنتر (Hunter College)، بجامعة نيويورك (City University of New York).

(٣) تشيرل كروفورد (Cheryl Crawford) (١٩٠٢-١٩٨٦): كانت فى صدارة فنانات المسرح اللاتى أسهمن بقدر كبير فى تطوره. فقد كانت مشاركةً نشطةً فى "نقابة المسرح" (١٩٣١)، وأحد مؤسسى "مسرح الريبرتوار الأمريكى American Repertory Theatre" (١٩٤٦)، و"إستديو الممثلين Actors Studio" (١٩٤٧). كانت تتمتع بشخصية قوية إستطاعت الوقوف على قدم المساواة مع رجال المسرح البارزين الذين عملوا معها. وقيل إنها ساعدت على حفظ الوئام بين كلورمان

وستراسبرج، وكانت تدعوهما بـ "أنبياء العهد القديم". كانت تقوم بجمع التبرعات والإشراف على الميزانية، وإيجاد مكان للتدريبات، وتأجير المسارح. وقد تركت المؤسسات المسرحية التى كونتها لتستقل بعملها كمنتجة وقدمت العديد من العروض الناجحة.

(٤) إيليا كازان (Ilya Kazan) (١٩٠٩-): مخرج وممثل أمريكى، وكان يعتبر لسنوات عديدة أهم مخرج للممثلين فى المسرح والسينما، وكان إخراجه لمسرحيات مثل *عربة إسمها الرغبة A Street Car Named Desire*، *طائر الشباب الجميل Sweet Bird Of Youth*، *قطة فوق سطح صفيح ساخن Cat on a Hot Tin Roof*، وكلها لتنيسى ويليامز (١١-١٩٨٣)، سبباً فى شهرته كمخرج رائد لأسلوب الـ"منهج" . وتتميز عروضه بعمق وكثافة المشاعر، وبالطبيعية المبالغ فيها فى نطق العبارات والإيماءات. ويعتمد منهجه، المتأثر بأفكار ستراسبرج، على تواصل مباشر مع ممثليه. وقد أصدر سيرته الذاتية، التى أثارت جدلاً واسعاً، فى ١٩٨٨.

(٥) أما روبرت لويس (Robert Lewis) (١٩٠٩-)، فهو مخرج وممثل متميز بالإضافة إلى قيامه بتدريس التمثيل فى جامعة ييل. وهو يمثل ما يسميه بالـ" قوة الثالثة" فى تدريب الممثل. وهو يؤكد فى محاضراته ومناقشاته على الحاجة إلى معالجة تجمع بين "الإحساس الصادق" المرتبط بستانسلافسكى والإحساس بالأسلوب والشكل، أو الشعر الذى يشعر أنه ضرورى لقوة التعبير فى الفن. أخرج للمجموعة *الفتى الذهبى Golden Boy* فى ١٩٣٨، وفى الأربعينيات أخرج العديد من المسرحيات على مسارح برودواى. وهو مؤلف *منهج أم جنون؟ Method or Madness?*(١٩٥٨)- الذى يحلل فيه منهج ستانسلافسكى و*نصيحة للممثلين Advice to the Players* (١٩٨٠)، كما أصدر سيرته الذاتية فى ١٩٨٤ بعنوان *قذائف وسهام Slings and Arrows*.

(٦) كونستانتين (سيرجييفتش Sergeevich) ستانسلافسكى (آلكسييف Alekseev) (١٨٦٣-١٩٣٨): ممثل/مخرج/مدرس روسى/سوفييتى، خالق أكثر نظم التمثيل تأثيراً فى العالم الغربى. إنجذب أولاً إلى الأوبرا الإيطالية والباليه، وقد غرسا فى نفسه حباً للموسيقى وعداءاً للمسرح التقليدى وسلوكيات جمهوره. شارك فى تأسيس "جمعية

مـــوسكو للفن والأدب "Moscow Society of Art and Literature في ١٨٨٨، وقام من خلالها بتمثيل عدة أدوار أدرك منها محدودياته كممثل: ذاكرة ضعيفة، أسلوب عشوائي في الإلقاء، والتكلف في الأداء. ومع ذلك فقد كان له ميزات أهلته ليكون ممثلاً بارزاً لشخصيات معينة. وقد تأثر بالممثل الإيطالي توماسو سالفيني (Tommaso Salvini)(١٨٢٩-١٩١٥) والممثلة الروسية جليكيريا فيدوتوفا (Glikeriya Fedotova) (١٨٤٦-١٩٢٥). في ١٨٩٧ أسس مع فلاديمير نميرو/دانشنكو (Vladimir Nemirovich Danchenko) (١٨٥٨-١٩٤٣)"مسرح موسكو للفن Moscow Art Theatre". وكانت الأسس التي نادت بها الفرقة هي الطبيعية والبساطة والوضوح في الأداء، وتبادل الممثلين للأدوار الرئيسية مع الأدوار الصغيرة - والتوصل إلى جوهر وروح النص المسرحي. وقد قام ستانسلافسكي بتمثيل وإخراج مسرحيات لأنطون تشيكوف (Anton Chekhov) (١٨٦٠-١٩٠٤) ومكسيم جوركي (Maxim Gorky)، وغيرهما. وفي توجيهه للمثلين - ومن خلال "المنهج" الذي إبتدعه - عمل على توازن بين تجربة الممثل الداخلية للدور وبين سمات الدور نفسها - الجسدية والصوتية؛ كما دربهم على إستخدام عنصر "لو السحرية" و"الذاكرة العاطفية" كجسور بين الممثل وواقع الشخصية التي يمثلها.

(٧) يوتا هاجن (Uta Hagen)، (١٩١٩-): ممثلة ومدرسة أمريكية. بدأت التمثيل من عام ١٩٣٨ بمسرحية *النورس* لتشيكوف، وبعد ذلك في عدة مسرحيات ولفتت أنظار النقاد بتميز أسلوبها المتمكن وحضورها المسيطر وصوتها العميق. ومنذ عام ١٩٤٧ وهي تقوم بالتدريس في إستديو زوجها هربرت بيرجوف (Herbert Berghof) . ومثل معظم المدربين في أمريكا، فهي تستقي طريقتها من منهج ستانسلافسكي، لكنها، عكس لي ستراسبرج، تعارض بشدة إستخدام "الذاكرة الإنفعالية". وقد قامت بتأليف كتاب *إحترام للتمثيل* *Respect for Acting* (١٩٧٣)، وهو مرجع هام لطلبة ومحترفي التمثيل؛ وكتاب *تحدى للممثل* *A Challenge for the Actor* (١٩٩١).

المصادر:

١- ديور، إدوين، *فن التمثيل: الآفاق والأعماق*، *الجزء الثانى*، هولت، نيويورك، ١٩٦٢، ترجمة مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون، مراجعة وتقديم د. سامى صلاح، مهرجان القاهر الدولى الحادى عشر للمسرح التجريبى، ١٩٩٩.

٢- لويس، روبرت، *نصيحة للممثلين*، هاربر، نيويورك، ١٩٨٠، ترجمة وتقديم د. سامى صلاح، مركز الدراسات والترجمة، أكاديمية الفنون، ٢٠٠٠.

3. Banham, Martin, *The Cambridge Guide to THEATRE*, Cambridge University Press, Great Britain, 1995.

4. Hagen, Uta, , *Respect for Acting,* Macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1973.

5. Cole, Toby, and Helen Krich Chinoy, *Actors on Acting, The Theories, Techniques, and Practices of the World's Great Actors, Told in Their Own Words*, Crown Publishers, Inc., New York, 1970.

المؤلفان

إريك موريس تخرج من "مدرسة نورث وسترن للدراما Northwestern School of Drama" وبدأ حياته المهنية كممثل، والتى شملت مائة مسرحية نقابية، وخمسة عشر فيلماً هاماً، وخمسين عملاً تليفزيونياً، ودور مستمر فى حلقات "إستعراض فيل سيلفر الجديد The New Phil Silvers Show" ذات الطابع التجارى.

وقد حاز التقدير ككاتب، ومخرج، ومنتج مشارك فى قائمة طويلة من الأفلام والعروض المسرحية، وعمل أيضاً كرئيس لوحدة الإخراج فى "إستديو الممثل Actor's Studio" فى الغرب.

وخلال السبعة عشر عاماً الماضية أصبح إريك واحداً من أكثر مدربى التمثيل شهرة فى هوليوود. وتتضمن قائمة تلاميذه ممثلين مثل چاك نيكلسون، سو ليون (Sue Lyon)، بات هارينجتون (Pat Harrington)، جريج موليڤاى (Greg Mullavey)، مايكل باركس (Michael Parks)، ليندا كريستال (Linda Crystal) وآخرين كثيرين.

چوان هوتشكيز تخرجت من "كلية سميث Smith College" وأصبحت بعد ذلك عضواً فى "إستديو الممثل" بنيويورك سيتى، حيث درست التمثيل مع لى ستراسبرج (Lee Strasberg) وسانفورد ميزنر (Sanford Miesner).

وقد ظهرت لأول مرة فى برودواى فى مسرحية "نصيحة وإذعان "Advice and Consent"، وتلاها "إكتب لى جريمة قتل Write Me a Murder" و"سوبرمان Superman". وإشتركت فى بطولة حلقات التليفزيون الحائزة على

"جائزة إيمى Emmy Award" "عالمى ومرحباً به -My World and Wel come to It، ثم ظهرت فى أحد المواسم فى المسرحية المعدة للتليفزيون "الثنائى العجيب Odd Couple" .

أما أفلامها فتشمل "الراحلة ليز Late Liz"، "خفيف الظل Breezy"، و"قصيدة غنائية لبيللى چو Ode to Billy Jo". وفى الآونة الأخيرة قامت ببطولة "الميراث Legacy"، وهو فيلم ناجح عالمياً أعدته عن مسرحية من تأليفها، ومن إخراج إريك موريس.

شكر وتقدير Acknowlegments

نود أن نشكر (چون فيوريتو John Fiorito) ، الطالب والزميل، للساعات التى لا نهاية لها التى أنفقها فى كتابة المحاضرات المسجلة، والتى كانت ذات قيمة بالغة فى تحرير هذا الكتاب، ولإشتراكه ومعاونته .

ولـ (پول وايتهاوس (Paul Whitehouse) نشكره على رؤيته العميقة وعلى تشجيعه فى نشر "*لا تمثيل من فضلكم*" .

ونوجه شكرنا بإمتنان إلى (دانيل سبيلنج Daniel Spelling) للمجهودات التى وضعها بلا كلل فى إعداد الكتاب. كان الأمر بالنسبة له - بصدق - "مجهوداً يعبر عن الحب".

والشكر لكل الممثلين الذين كانوا فعالين فى تطوير التقنيات الموجودة هنا .

إريك موريس

چون هوتشكيز

وشكرى الخاص وحبى لـ (چوى كينج Jo King) للدعم والحب والتشجيع التى منحتها طول الوقت.

إريك

تصدير

جاك نيكلسون Jack Nicholson

تقابلنا أنا وإريك ونحن طلبة فى درس "الذاكرة الحواسية" الذى يصفه فى هذا الكتاب. لم يكن هناك من هو أكثر تحمساً فى متابعته لـ "الشغل" من ذلك "الدانمركى الكئيب المهووس".

لا شىء كان يثبط همة موريس: لا الممثلة التى أغمى عليها بالفعل فى "ظلام القمر"؛ ولا الممثل الذى إرتدى حزاماً مطاطاً ولم يستطع حل مشكلة إختيار الجانب الصحيح من فمه الذى يبصق منه حبوب 'لودنز' للسعال؛ ولا أنا فى دور النازى الذى يظهر فى 'أحلامك'، والذى قاده إلى الإرتعاش والتعرض للهجوم من خلال معسكر للإعتقال؛ ولا حتى أن ممثلاً غاضباً بزبد على شفتيه دعاه بـ "أكثر الحمير تظاهراً فى هذا الجانب من حى "ساشا جيترى Sasha Guitry"'، وكان ذلك فى الرابعة صباحاً.

كان إريك دائماً فى عون الآخرين، كما كان ذا أهمية كبيرة بالنسبة لنفسه.

الواقع هو أنه ليس بإستطاعة أحد أن يقول لك كيف تمثل. إن مشاعرى وملاحظاتي الخاصة تقول لى إن الأمر يتطلب إلتزاماً شخصياً لكى يُسمح لأى فرد أن ينتقل من تلك الحالة الغامضة لـ "أنا سأصبح ممثلاً (أو ممثلة)" إلى نقطة يملك الممثل فيها إحساساً مبهماً معيناً بأن كل دور يسند إليه لا يكون نتيجة ضربة حظ رائعة، مثل قول كلمة السر "أراهن بحياتك"، بل نتيجة لمهارات مكتسبة بصلابة، والتى يمكنه، عند هذه النقطة حيث تكمن الحقيقة، أن يقول إنها مهاراته.

لن يحوى أى كتاب كل الأشياء التى ساعدت الممثلين الآخرين فى الوصول إلى الإستخدام الحر لمواهبهم. وكما يشار فى هذا الكتاب، يشعر كثيرون أن أى معالجة أكاديمية للتمثيل تتنافر مع العنصر "الغجرى" أو الفطرى لهذه المهنة.

وأظن أن السبب فى أن إريك طلب منى أن أكتب كلمة لتقديم هذا الكتاب هو أننا كنا معاً فى فصول كثيرة، وورش، ومجموعات عمل ، وما إلى ذلك، حيث راقبنا أحد الموهوبين ذوى الخبرة يصارع لفترات زمنية معذبة ومملة وهيستيرية، ليخترق الحواجز ويصبح مُعبّراً.

فإذا كان لديك إهتمام بهذا النوع من الأمور، فربما تكون عملية ملهمة: لكنها ليست لأى شخص، وهى ليست "مسلية"، رغم أنه يمكن أن تكون كذلك. ليس هناك ضمانات أو دبلومات، لكنها يمكن أن تكون شيئاً مُشبِعاً بعمق، تكتسبه ويكون جزءاً من إكتساب شخص آخر للأداة التى تمكنه من الإستمتاع والتعبير عن موهبته.

مفهوم "الكينونة" فى مقابل "التمثيل" هو بؤرة تركيز إريك هنا. فهو يصف خلال الكتاب تمارين متعلقة بعدو الممثل رقم واحد: التوتر؛ ومتعلقة بالحافز، ومستويات الوعى، والسلوك، والتكشف، وعدم إمكانية التوقع، والخصوصية أو التحديد، وأشياء أخرى كثيرة. ما تم وصفه قد نجح بطريقة ما مع ممثل أو آخر. المنهج هو :"إذا نجح، فإستخدمه".

چاك نيكلسون

الفصل الأول

الكينونة

BEING

١- حـــــول "الكينونـــــة"

ON BEING

التمثيل هو فن خلق حقائق أصيلة على المسرح. أياً كانت المادة (النص)، فسؤال الممثل الرئيسى هو: "ما هو الواقع، وكيف يمكننى أن أجعله حقيقياً بالنسبة *لى*؟"

وفى هذا النوع من التدريب، يكتشف الطالب نفسه كاملاً فوق وخارج المسرح معاً، حيث أن التمارين فى هذا الكتاب تطالب بشكل متكرر بإندماج بين الحياة والتمثيل. إنه أسلوب حياة، وليس أسلوباً للعمل فحسب.

فى السنوات القليلة الأولى قمت بتدريس التمثيل بشكل حرفى، كنت مخلصاً للتقنيات المشتقة من ستانسلافسكى التى تعلمتها؛ وتضمنت معالجتى لخلق الحقائق على المسرح الذاكرة الحواسية، الذاكرة الإنفعالية، إختيارات المهام، إلخ.

وخلال هذه الفترة أصبحت واعياً بشكل متزايد بأن بعض الممثلين تمكنوا من إستخدام العمل بشكل جيد تماماً، ولم يستطع ممثلون آخرون، وهم موهوبون أيضاً - تحقيق ذلك. لم يصلح معهم. وحتى مع الممثلين الذين أجادوا، بقيت هناك مناطق تعثروا فى الوصول إليها، وبدا عملهم تحليلياً وأكاديمياً.

وأصبحت محبطاً. بدأت أشك فى "المنهج" كمعالجة شاملة، وبدأت أؤمن بالأقوال التشاؤمية لسادة معلمى التمثيل: إن إثنين فى المائة فقط من الممثلين يستطيعون إستخدام "المنهج".

وحتى فى عملى كممثل كنت محبطاً، خائب الأمل فى النتائج التى توصلت إليها. كان ذلك هو الوقت الذى بدأت أسأل فيه بعض الأسئلة مثل : كيف يمكن لنفس

التقنيـة أن تصلح مع الجميع؟ ليس كل شخص كالآخر. كلنا لدينا مخاوف مختلفة، عوائق مختلفة، تنوع من الإهتمامات المختلفة، وبالتأكيد خلفيات مختلفة. لماذا يخاف الممثلون من الحديث عن أنفسهم بشكل شخصى؟ لماذا يخجل مدرسوا التمثيل من مناقشة العوامل الشخصية فى التمثيل؟ لماذا يكون الجميع كتومين بهذا الشكل؟

وتوصلت لإدراك أنه بينما يوجد إرتجال مكرس لإستخدام حياتك الشخصية على المسرح، و"التوغل" فى عواطفك الخاصة، فقليل من الممثلين لديهم الشجاعة المطلوبة ليفعلوا ذلك، ومعظم المدرسين ليسوا على وعى بذلك النوع من البحث. فلا يمكنك أن تعلم رجلاً الجرى ما لم يكن لديه ساقين. كما أنه لا يمكنك أن تعلم شخصاً التمثيل إذا لم يكن مهتما بذاته الداخلية.

وبدأت أطور معالجة للتمثيل تعكف على بحث فى *النفس* وتقود إلى إستخدام *الذات* على المسرح.

ومن هذه المعالجة نتج نظام كامل للعمل إشتمل على بعض "مهارات" "المنهج"، لكن هذه المهارات أصبحت الآن قابلة للتطبيق بالفعل لأنها صادرة عن نواة شخصية فعلاً.

إكتشفت أن أحد الأسباب وراء عدم إستطاعة ممثلين كثيرين إستخدام نظام ستانسلافسكى هو الفصل بين التقنية والواقع الشخصى. كيف يمكن لنظام صمم ليكون شخصياً أن يصلح لممثلين ليسوا شخصيين ولا يعرفون حتى ما يشعرون به؟

وإبتكرت تمارين تستدعى أن يبحث الممثلون عن وجهات نظرهم الشخصية فى كل شىء، ويعبرون عنها. وتطورت مئات من التمارين من العمل مع ممثلين كانوا يصارعون مع مشاكل فردية. وسميت بعض هذه التمارين بأسماء الممثلين الذين صممت من أجلهم أول مرة، رغم أنها بالطبع طبقت فيما بعد على ممثلين آخرين.

وكان أن تولدت "تمارين الدائرة": طلبت أن يواجه الممثلون بعضهم البعض فى "تمارين النفور" وفى "تيار الوعى الصادق" وفى "إعادة بناء الذات" و"تمارين دائرة" أخرى (سنصف كل هذا فيما بعد)، وشجعتهم على أن يكونوا شخصيين لأقصى حد مع بعضهم البعض، على أن يتخلصوا من حياتهم الإجتماعية الثقيلة، وعلى أن يختبروا *اللحظة الحقيقية* بصرف النظر عن العواقب المتخيلة.

فى البداية كانت الأمور غير مستقرة. أحرج أناس بعضهم بعضاً؛ وخرج أشخاص من حجرة الدرس، أو إنهاروا وبكوا وإنتابتهم هيستريا. لكن شيئاً هاماً بدأ يحدث لهؤلاء الممثلين، والذى لم يحدث لهم أبداً فى عملهم من قبل: نوع من الواقع المحدد حل محل قلقهم بشأن كيف كان مظهرهم، كيف كان أداءهم، أو كيف كان "يجب أن يؤدى" المشهد. وبدأت أرى الناس الحقيقيين فى المشاهد، كما كانوا حين توقفوا عن التمثيل.

كان القوم قد بدأوا فى أن 'يكونوا'، فى البداية فى لحظات قصيرة بين الحين والآخر فحسب -- لكن الفرق بين "الكينونة" و*التمثيل* كان يتضح ساطعاً لنا جميعاً. بمجرد أن تذوق الممثلون هذه اللحظات من الكينونة، تحركت شهيتهم للمزيد. وأصبح كل من الممثلين والمتفرجين لا يرضيهم شيئاً أقل من الحقيقة.

كنت أحث كل ممثل فى فصولى على أن يفعل أكثر الأشياء صعوبة أولاً، لأنه عندئذ كنا نتخلص من كل المشاكل الأقل صعوبة فى "مغرفة" واحدة مليئة.

على سبيل المثال، تدخل فتاة الفصل، متأنقة تماماً ووسيمة جداً، وربما لها خلفية مدرسية محدودة، وتريد بشكل يائس أن تمثل، لكنها مشلولة بقلقها بشأن كونها فتاة لطيفة. ربما يكون أول تمرين أعطيه لها هو : "السوقية Vulgarity" أو ربما "الشهوانية أو "الحسية Sensuality " أو "ضد الإجتماعيات Anti-Social".

لو كان التمرين هو تمرين "السوقية"، فقد أطلب منها أن تقف فى مواجهة الفصل وتكون فظة وكريهة: تلعب فى منخارها، تهرش أذنها، تتجشأ، تستخدم لغة بذيئة وتضع يدها على فرجها. سيكون أمراً بالغ الصعوبة أن تفعل كل هذه الأشياء. لكن حتى لو قامت بجزء منها فالثلج قد تشقق. وقد يتقبلها الفصل، ويشجعها ويكون الجو العام مفتوحاً مُدعِماً لإدراكها أن لها الحق فى أن تفعل هذه الأشياء، ولا بأس فى ذلك. بعد هذا التمرين الواحد، ربما تتحرر الممثلة من مجموعة كاملة من السلوكيات الإجتماعية التى وقفت بينها وبين مشاعرها الحقيقية.

كانت نتيجة هذه "التمارين العلاجية Therapy Exercises " مدهشة. فما ظل مشكلة دائمة فى سنواتى الخمسة الأولى للتدريس تناقص الآن على الفور وإختفى فى غضون عدة شهور. وقد سمح لنا حل مثل هذه المشاكل أن نتوغل فى الحياة الثرية التى ترقد فى الأعماق.

لقد أصبح الممثلون، أثناء عملية إكتشاف أنفسهم، واعين ليس فقط بكيف يشعرون لحظة بلحظة هنا والآن، بل وبمجموع الأشياء التى أثرت فيهم عبر حياتهم. لم نعد الآن نستخدم فقط الإختيارات الحسية التى تبدو جيدة وقابلة للإستخدام فى المشهد. بل أصبحت الإختيارات الحسية أكثر شخصية وخصوصية ومؤثرة أكثر.

كنا نبدأ فى تلمس نواة الذات الفردية. وبدأ واقع أكثر شخصية وإثارة فى التواجد على المسرح فى إطار المشهد. لم يكن متناسقاً فى البداية، لكنه مع العمل المتواصل أصبح كذلك أكثر فأكثر . وكثيراً ما كنت أعطى الممثل فى الفصل "ملبسةJellybean"[١]، وهى بيان أو فكرة أو مفهوم مصمم ليشير إلى أشياء محددة، أو ليلهم الممثل أن يفكر فى مجال معين للحرفية أو فى هم شخصى. أحيانا "ملبسة" بسيطة من ثلاث كلمات تحل محل مقال نقدى طويل وتضع علامة واضحة على التصور العام للمشكلة برمتها.

"ملبسة"

لا تمثيل من فضلكم *No Acting Please*

يجب أن أحدد هنا ما أعنيه بـ "الكينونة". إنها ليست كلمة إخترتها بالمصادفة. لقد أتت إليّ من العمل مع ممثلين كانوا يحاولون تحقيق حالة من الحياة على المسرح، والتى كانت أكثر إكتمالاً وأكثر حقيقية وأكثر شمولاً. وعادة كانت هذه الحالة تحدث عندما كانوا أقرب لما يشعرون به فعلاً، وأبعد عن "تمثيلهم" الإعتيادى. كان سلوكهم على المسرح، عندما كانوا أقرب لما يشعرون به فعلاً، يتضمن كل أنواع الحياة، ألوان لا نهائية من الإرتباكات والمقاطعات والتغييرات غير المتوقعة فى الإنفعال.

وحتى الإنفعالات القابلة للتعريف - الغضب، الكراهية، الحب والخوف - كان لها أوجه أكثر حينما صدرت عن هذا النوع من الواقع. عندما يحاول ممثل فى مشهد أن يحقق إنفعالاً أو إحساساً بعينه، فما يحدث عادة هو أن عرضه لهذا الإنفعال يكون سطحياً وذا بعد واحد.

أنا أسمى هذه الظاهرة بالتمثيل "على الأنف". وهى تحدث لأن الممثل يهتم بتسليم النتيجة "على الأنف"، بحيث لا يحتوى الإنفعال بالتالى على كل العناصر التى جاءت منها، أى المصادر، أو القوة الدافعة التى سببت الإنفعال من البداية.

لكن عندما يتحرك الممثل من حالة "الكينونة"، فكل ما يشعر به يكون متضمناً فى الحياة التى يعبر عنها، وعندئذ يحتوى الإنفعال الناتج على كل واقعه، وكل حقيقته الشخصية.

عند التعليق على شغل ممثل، قائلاً له أو لها، إنه كان أكثر إكتمالاً وأكثر مصداقية، فبشكل ثابت كنت أتلقى الرد التالى : "لكن يا إريك، أنا لم أفعل شيئاً! لقد كنت مجرد نفسى! ماذا عن المتطلبات المسرحية؟"

من المفارقات أنه عندما يقترب الممثل من حالة "الكينونة"، فهو يصبح أكثر "مسرحية" ويلبى متطلبات مادته على مستوى أكثر تعقيداً وتخيلاً، لأنه قد حدث المزيد من أنواع الحياة، والمزيد من دقائق الواقع.

والشىء المثير فى تحقيق "الكينونة" بنجاح على المسرح أو أمام الكاميرا هو أنها تبرز واضحة مثل المنارة فى الليل. فالممثل يجلب لعمله تفرده الذاتى الذى لا يمكن إنكاره، ويتخذ العمل سمةً شخصية ذات نسيج لا يقارن بأى شخص أو أى شىء آخر. وهو شىء لا يمكن التنبؤ به بالنسبة للممثل. فهو ملىء بالإلهام والمفاجآت التى تمحو التوقعات التقليدية، وبه إحساس حاد بإنطباع "المرة الواحدة" الذى يجعل الجمهور فى الواقع يصدق أنه يحدث هنا والآن لأول مرة على الإطلاق، لأنه، بطريقة ما، هو كذلك بالفعل.

إن الحرفة ليست مصممة لكى تكون تركيبة معملية موقوفة على فئة خاصة، بل معالجة قابلة للتطبيق لتحقيق حياة أكثر إثارة بقدر الإمكان. وعلى أقل تقدير، فإذا لم تحقق نتائج، فهى ببساطة فلسفة جيدة ذات معنى.

"الكينونة" هى حالة تعمل على تحقيقها. لكى "تكون" يجب أن تكتشف ما تحسه وتعبر عنه بشكل كلى. دع قوة دافعة تقود إلى أخرى بلا إعداد عقلى، بما فيها كل الحياة التى تحدث - المقاطعات، التداخلات وكل ما يسبب تشتيتاً. يجب لهذه العناصر أن تكون متضمنة فى السلوك. لا تفعل أكثر أو أقل مما تحسه. "الكينونة" هى المجال الوحيد الذى تستطيع أن تخلق منه واقعاً أصيلاً.

هامش

(١) **Jellybean** تعنى قطعة من الحلوى على شكل حبة الفاصوليا، رقيقة فى المنتصف ومغلفة بالسكر. وكلمة "ملبسة" الشائعة فى مصر، والمعروفة فى البلاد العربية هى الأقرب لترجمة هذه الكلمة. وقد راعيت أن توضع بين أقواس كإشارة أنها ليست كلمة فصحى. (المترجم)

٢- مقتطف مسجل من تمرين الكينونة

TOPED EXCERPT FROM BEING EXCERCISE

(المشهد: حصة لممثلين محترفين فى ورشة (إريك موريس) فى هوليوود. الكل جالس فى مقاعد المسرح. خشبة المسرح عارية عدا كرسى فى الوسط. إريك يقول: "إى چيه، "إصعدى هناك". وتمشى إى چيه (E.J.). على المسرح. هى ممثلة فى الكوميديا الموسيقية، ومعروفة بأدوار الفتاة الساذجة/الهزلية على المسرح وفى التليفزيون. والحوار التالى مأخوذ من شريط لحصة الفصل).

إريك : حسناً. أريد أن تجلسى وسط المسرح و"تكونى". لا تفعلى أكثر أو أقل مما تحسينه.

(وتجلس إى چيه على الكرسى وتبدأ فى إستجماع نفسها. تجلس مستقيمة مبتسمة للجمهور بإحساس بالفوز، وتعقد يديها فى حجرها. إنها تستعد لتقديم أحسن ما لديها للعالم).

إريك : ماذا تفعلين؟

إى چيه: ماذا تعنى بماذا أفعل؟

إريك : كيف تشعرين؟

إى چيه: ماذا تعنى بكيف أشعر؟

إريك : أنت تفعلين أشياء على المسرح لا علاقة لها بما "يكون".

إى چيه: طيب، أنا عصبية. أشعر بأنى مهتزة قليلاً. لقد أثرت إستيائى.

إريك : حسناً، وبعد.

إى چيه: لا أحب أن يضايقنى أحد.

إريك : لست معرضة للمضايقة.

إى چيه: لا طبعاً لست كذلك. أنا أعرف ما تفعله.

إريك : طيب أنا أظن أنك غاضبة، وأظن أنك تكتمين ذلك الغضب، وتعملين بالرغم منه. أنت عدوانية، ودفاعية، وتتصرفين متجاوزة ذلك.

إى چيه: نعم أنا كذلك.

إريك : ليس هذا "كينونة". ليس هذا "كينونة" على الإطلاق . إنه "أنا (فى حالة) "كينونة" رغماً عنى". ما هذا ؟ ليس هذا "كينونة".

إى چيه: الحقيقة أنا لا أعرف أى هراء تريد منى فعله يا إريك! تقول لى أن أجلس هنا، وأنا أحاول أن أجلس هنا!

إريك : حسنًا. أتريدين أن تبكى الآن؟

إى چيه: *(تبدأ فى النشيج)* كلا!

إريك : ليس هذا صادقاً.

إى چيه: *(تنشج)* كف عن ذلك!

إريك : أكف عن ماذا ؟

إى چيه: *(تبكى وتصرخ)* كنت أشعر بسعادة بالغة لقدومى إلى هذا الدرس القذر.

إريك : أنت تفعلين ذلك أولاً لتتجنبى ما يحدث، ثانياً لتبعدى نفسك عن مركز الرؤية، وثالثاً لتهربى من التعامل مع ما أنت مضطرة للتعامل معه. لست فى حالة "كينونة" بعد. أنت أقرب لأنك حذفت بعض الهراء. كيف تشعرين؟

إى چيه: أشعر بسعادة، شكراً، أنا فعلاً أشعر بذلك. أعنى أننى تعبة للغاية. كنت أعمل طول اليوم، كسبت كثيراً من النقود هذا الأسبوع وأنا متعبة. لم أرد حتى أن آتى الليلة، لكنى فعلت. لأنى لا أحب أن آتى هنا وأن يُبصق علّى.

إريك : أهذا ما تظنين أننا نفعله؟

إى چيه: كلا ، أنا أغيظك. أنا أعرف ما تفعله يا إريك..بطريقة ما، لا أدرى. *(باكية قليلاً)*.. و"الكينونة" - أعنى مجرد "الكينونة"- أنا أحاول أن أفهمها.

چون : (طالب) ألا تستطيعين فهمها؟

إريك : ربما لا يجب أن تحاولى فهمها . ربما يجب أن تكتشفى ما تحسينه فحسب. حتى الآن أخبرتنا عما فعلته هذا الأسبوع وعن قدومك إلى هنا الليلة.

إى چيه:*(صارخة)* حسناً، كنت أشعر على ما يرام يا إريك قبل أن آتى إلى هنا!

إريك : وماذا يجعلك تظنين أنك لا تشعرين أنك على ما يرام الآن؟ لأن ..

إى چيه: لأن ..

إريك : هل على ما يرام تعنى هذا فى مقابل ذلك؟ ماذا تعنى على ما يرام؟

إى چيه: تعنى على ما يرام.

إريك : على ما يرام، تعنى كل شيء. لا زلت لا تؤدين التمرين. أنت تتجنبين وتتحاشين، تتحاشين وتتجنبين. أتعرفين كيف تبلغين الـ"كينونة" ؟ أنت تصلين إلى : "كيف أشعر الآن، وهل أنا أعمل فى إطار كيف أشعر الآن؟ إذا لم يكن، فلم لا ، وماذا بإمكانى أن أفعل لأصل إلى ذلك؟"

إى چيه: إن يداى ترتعشان.

إريك : لقد خلعت نظارتك. ترددين أنك لا تستطيعين الرؤية ثم تخلعين نظارتك بحيث لا ترين. *(إى. چيه. تضحك)* هل هذا يحميك؟

إى چيه: أيمكنك الإنتظار حتى أنتهى من مسح عينى، موافق؟ *(تلبس نظارتها وتنظر للجمهور)*.

إريك : كيف تشعرين؟

إى چيه: متوترة.

إريك : حسناً، لنر.

إى چيه: لا أدرى ماذا أفعل!

إريك : إعترفى.

إى چيه: لقد فعلت لتوى!

إريك : أين كان توترك؟

إى چيه: يداى ترتعشان *(تمسكهما فى حجرها)*.

إريك : لنر ذلك. شاركينا في ذلك. كيف يمكنك أن "تكونى" إذا أردت أن تختبئى؟ أنت تنظرين للأرض الآن. الآن وقد لبست نظارتك وتستطيعين الرؤية، فأنت لا تريدين أن ترى. أتدرين لماذا؟ لأنك تريدين أن تتجنبى مسئولية الإحساس بالنقد فيما بعد. *تعاملى مع النقد الإسترجاعى.*

إى چيه: تعنى النظرات التى أتلقاها من الناس؟

إريك : والتعامل مع الناس، وتغييرات اللحظة/بلحظة، وكل شىء.

إى چيه: كل شىء..وأقول ما أرى أنه يصدر عنهم، صح؟

إريك : فقط "كونى". إشعرى بما تشعرين به، تواصلى مع ما تشعرين به، جربى ما تشعرين به، إسمحى بما تشعرين به.

إى چيه: *(تبدأ فى البكاء)* أنا أنظر إلى مورتى (Morty) وأشعر أنى سأبكى.

إريك : لماذا تشعرين بمسئولية إخبارنا بذلك؟ إذا شعرت بالبكاء، إبكى! إنظرى إلى مورتى وإبكى! لا تخبرينى بهذا. ليس هذا "كينونة". *(إى جيه تبكى بصوت عال)* لماذا تبكين الآن، لأنى أصرخ فيك؟

إى چيه: لالا ، ليس بسبب صراخك فىّ.

إريك : ما الحكاية؟ *(إى جيه تبكى وتقول شيئاً غير مفهوم)* حسناً. دعيه يأخذ مجراه الطبيعى..لا تغطى فمك. هذا ليس "كينونة". دعيه يأخذ مجراه وربما سيفسح الطريق لشىء غيره. لا تقطعيه. دعيه يحدث. دعيه يأخذ طريقه. *(إى جيه تبكى بصوت أعلى بأنات طويلة)* أتعرفين، أنا لا أصدقك. أنت تفعلين كل شىء عدا ما أطلب منك فعله. فرغم كل عدائيتك، وميولك الدفاعية، وكل بكائك فهو شىء مُوجه منك، شىءٌ شجعتِه أنت ليحدث.

إى چيه: أوه ، اللعنة يا إريك! كنت أشعر بسعادة بالغة عندما دخلت من هذا الباب الليلة!

إريك : الآن إنتظرى لحظة، إنتظرى لحظة . دعينا نتفق على ما تعنينه بأنك شعرت بسعادة بالغة. أتعنين أنك تشعرين الآن بتعاسة؟

إى چيه: *(تنهنه)* يعنى، أنا أشعر أنى مهتزة بالفعل.

إريك : أمام ماذا ؟...إنصتى إلى.

إى چيه: أنا منصتة يا إريك!

إريك : لماذا تشعرين بضرورة أن تكونى دفاعية؟ أنا لا أهاجمك. بل أنا أحاول مساعدتك.

إى چيه: أعرف أنك تفعل.

إريك : هل تصدقينى؟

إى چيه: نعم أصدقك .

إريك : حسنًا، جميل. أعتقد أنك تتحركين من مستوى *فوق*"الكينونة"، *وراء* "الكينونة". مستوى الإلزام الإجتماعى. أظن أنك متأثرة بشكل هائل بالإلزام الإجتماعى. وبالتالى عندما يتكثف الإلزام الإجتماعى بوجود الناس، وبالإجبار على أن ترى وتُرى، فأنت تشعرين بضرورة *الفعل*. وعندما يُحبط ذلك، فالشىء الوحيد الذى يمكنك فعله هو أن تبكى وأن تشعرى بالإستياء وأنك محبطة، وأن القلق يركبك. وهذا يعبر عن نفسه بطريقة وحيدة: الطريقة التى رأيتِها الليلة. لكن تعبيرك ليس خالصاً. فهو يأتى من

الإحباط، وبدلاً من أن تكونى محبطة وتعبرين عن ذلك، تلجئين للبكاء والصراخ لأن ذلك يقلل التوتر والقلق النابع من كونك تحت النظر. وهو يخفف إرتباكك ويحقق عنصراً هاماً لك: مواجهة الإلزام الإجتماعى. كنت تفعلين ما ظننت أن الناس يتوقعونه منك طالما أنك لا تعرفين ماذا تتوقعين أنت من نفسك، أو كيف تحصلين عليه. عندما يكون الإلزام الإجتماعى علامة إستفهام كبيرة، كما هو بالنسبة لك فى هذا التمرين، فأنت تتحركين من مستوى للحياة تظنين أنه مثير للإهتمام - جذاب مسرحياً.

أنت تعملين من مستوى للحياة يعطيك إحساساً بالأمان بدلاً من العمل على إيقاف هذا الإنغماس الذاتى وإكتشاف ما هى مكونات إى.چيه. والآن لقد كنت أقاطعك بإستمرار لسبب واحد هام جداً: أردت منك أن تعرفى منذ البداية ما تفعلينه وما لا تفعلينه لتكتشفى ما تشعرين به - من أنت، ماذا يحدث هنا والآن.

فى كل مرة حاصرتك فيها، كنت تستجيبين بنفس الطريقة - بكاء أو صراخ دفاعى، بدلاً من السماح لنفسك أن تكونى مجروحة، مضطربة بشكل واضح، خائفة، عاجزة، أياً كان .. والسماح لهذه البواعث أن تعبر عن نفسها لحظة بلحظة. أتعرفين ماذا أعنى بـ "الكينونة"؟

إى چيه: أعرف الآن.

إريك : حسناً "الكينونة" هى: "أنا جالس هنا، أنا أنظر فى أرجاء الحجرة، إننى أشعر بالملل والتبلد ولا بأس فى ذلك. أنا أضع ساقاً على ساق. إننى أبدأ فى الشعور بأنى واعٍ بنفسى قليلاً. كل هؤلاء الأشخاص ينظرون إلى".

إى جيه: أتعنى أن "الكينونة" مثل تيار الوعى؟

إريك : محتمل أن تكون كذلك. ويمكن أن تكون أى شيء "يكون". أنا فقط أفعل هذا بصوت عال لأقوم بعرض إيضاحى، لكنك لست مضطرة لأن تفعليه بصوت عالٍ. لست مضطرة لأن تفتحى فمك، إلا إذا كنت مدفوعة لذلك. *(يواصل العرض الإيضاحى)* "أنا أشعر بتوتر خفيف يزحف إلى عنقى. أهلاً بك يا توتر.. أنا أعرف أنك هناك. كلهم ينظرون إلى بشكل فيه توقع، وأحس بأنى لابد أن أفعل شيئاً. هذا التقلص فى معدتى يخبرنى بأن أفعل شيئاً سريعاً. لكنى لست مضطراً لأن أفعل شيئاً". هذه هى "الكينونة". أياً ما "يكون" فهو "يكون". حسناً، كيف تشعرين؟

إى چيه: مضطربة ، مضطربة تماماً.

إريك : عظيم. أنا أرى ذلك.

إى چيه: ما هو العظيم فى أن أكون مضطربة؟ الطريقة التى أحس بها فى هذه اللحظة هى أنى لا أستطيع نطق ثلاثة جمل من أى نص.

إريك : لا بأس فى ذلك فى هذه اللحظة. لكنك فى حال أفضل الآن بشكل مؤثر من لحظة صعودك على المسرح.

إى چيه: ما المفروض أن يعنى هذا؟

إريك : حسناً. دعينى أكن وقحاً بعض الشىء يا إى.چيه، وأقول إننى إذا أعطيتك قطعة ما عندما خطوت لأول مرة على المسرح، فسوف تقرأينها جيداً. لكن هذا ليس فصل قراءة. أنا مقتنع أنه كان بإمكانى أن أتنبأ بكل حركة وكل صوت وكل تعبير قمت بأداءه. ولكن، إذا كنت ستواصلين الحياة التى تجرى الآن داخلك و*تضمنيها* فى هذه القطعة، فأنا متأكد أنى لن أكون قادراً على البدء فى التنبؤ أو توقع ما ستفعلين.

چون : نعم لكن يا إريك، إذا هى تماشت مع الحياة بداخلها فى هذه اللحظة، وكانت متطلبات القطعة أن تكون (شخصية) واثقة من نفسها، ربما تكون موثوقاً بها، ومحتشمة، ربة بيت كاملة، ألا تكون الحياة الموجودة خطأ بالنسبة للقطعة؟

إريك : مؤكد. لكن هذه هى النقطة التى *تبدأ* منها. هذا لا يعنى أن الحياة التى تمر بتجربتها صحيحة بالنسبة للقطعة، لكنها تستطيع من حالة الإضطراب هذه أن تجهد للوصول إلى إختيار يكون حافزاً للواقع الذى سيجعلها تشعر بالطريقة التى تريدها بالنسبة للقطعة.. إن هذا الإضطراب، هذا القلق الذى تشعر به، هو الواقع الوطيد لـ "هنا/و/ الآن"، بينما الحالة التى تتخذها حالة غير مؤثرة.

إى چيه: آه! هذا يعنى أنه مجرد إستعداد؟ تحضير؟

إريك : بالضبط. التمثيل تقريباً كله عبارة عن إستعداد، لأنه إذا كنت جاهزاً ومستعداً لأن تمثل، فأنت بإمكانك أن تمثل.

(٣) نقد تمرين "الكينونة"

BEING EXERCISE CRITIQUE

"ملبسة"

قبل التمثيل . يجب أن تأتى "الكينونة"

Before Acting Must Come Being

إن تمرين "الكينونة" الذى قرأتموه لتوكم، سواء أداه الممثل بنفسه أو فى مجموعة، يكون مختلفاً فى كل مرة، لأن حالة "الكينونة" لكل ممثل، والأشياء التى يفعلها ليتجنب "الكينونة" ، تكون متفردة.

ونجاح التمرين كما وضح من خلالى أنا وإى چيه يعتمد على مهارة وخبرة المدرس أو المخرج. تمرين "الكينونة" يمكن أن يصبح سلاحاً للتلاعب بالعقل فى يد المدرس أو المخرج الذى لا يفهم العمل كاملاً، والذى لم يمر هو نفسه بتجربته.

وأنا أتحمل مسئولية التلاعب بإى چيه، وتخمين ما ستفعله مسبقاً ، وتوجيهها لمناطق معينة، لأنه بعد خمسة عشر عاماً خبرة فى التدريس، فأنا قادر على تأكيد الفارق بين التلاعب الإبداعى، والتلاعب المدمر.

إن دوافع المدرس وإدراكه لمعرفة *ماذا* يقول ومتى يقوله، هى عوامل حاسمة وتصنع كل الفروق والإختلافات.

حرفة التمثيل هى فن "الكينونة"؛ هناك العديد من التقنيات، وَحْرفياً مئات من التدريبات لتساعدك على إنجاز حالة "الكينونة" هذه. نأمل أنه فى الفصول التالية ستكون قادراً على تعلم، وإستخدام هذه التدريبات وتضمنيها فى معالجتك الخاصة.

وهى ليست بالشيء الذى يحدث بين يوم وليلة. يجب أن تتدرب يومياً. يجب أن تجد نظاماً يصلح معك. وهذا يحدث بالتجريب، بالنظر حولك، بالذهاب لمختلف المدرسين، وتجربة التقنيات بنفسك.

معظم الممثلين يتعلمون التمثيل عن طريق تقليد ممثلين آخرين. وبحلول الوقت بعد أن تكون قد أمضيت خمسة عشر أو عشرين عاماً فى مراقبة الممثلين على الشاشة أو المسرح، ستجد نفسك وقد إكتسبت 'ريبرتواراً - مخزوناً - كاملاً غير واع لسلوكيات وأشياء تفعلها. نحن فى العادة نحاكى هؤلاء الذين نعجب بهم، لكن هذا النوع من المحاكاة خطر بالنسبة للممثلين، لأنك تنتهى خارجياً بعمل أشياء تأتى من ممثلين آخرين، وهذه الأشياء المقلدة تسلبك إكتشاف من أنت وما عليك أن تساهم به. إنك فرد تماماً مثل بصمات أصابعك، والفردية هى ما عليك أن تساهم به. إنك لست أفضل شيء تملكه فحسب، بل أنت الشيء الوحيد الذى لديك.

لسوء الحظ هناك بين الممثلين والممثلات تحيز واضح ضد العمل الشاق. كثيرون يتعلقون بالأسطورة القائلة بأنهم يستطيعون أن يصلوا بموهبتهم وحدها دون معرفة حرفتهم؛ إنه وهم الخلود المسرحى. وآخرون يؤمنون أن دراسة الحرفة ستفسد فى الواقع موهبتهم بالتدخل فى "الغرائز الطبيعية". وآخرون يعتمدون بشكل مشكوك فيه على أقدام الأرانب، راسمين علامة الصليب قبل صعودهم على المسرح، ولا يصفرون أبداً فى حجرة الملابس (١)، ويأخذون حقن ڤيتامين ب-١٢، ويتناولون العسل والليمون،

ويقومون بتدريبات ضغط وإسترخاء. ربما تشعرك هذه الأشياء بتحسن، لكن لا شيء منها سيساعدك على التمثيل.

لابد أن يأخذ الممثل موقفاً عند نقطة ما. لابد أن يقرر عند أى مستوى من الإبداع يريد أن يتحرك، ثم يستغل وقته على حساب النجاح لفترة، إذا إحتاج الأمر، وفى مواجهة السخرية. لابد أن يجد ويطبق الحرفة حتى يجعلها عادة، وعادة مستقلة جداً.

معظم التدريبات أصبحت تقنيات حيوية لعلاج *التمثيل*. غالباً ما تكون مشاكل التمثيل مشاكل حياة. إذا كان لديك صعوبة فى كشف مجال ما من نفسك خارج خشبة المسرح، فأنت لديك صعوبة أكبر فى كشفها على المسرح. غالباً لا يمكن حل مشكلة تمثيل بدون تغيير شىء ما فى حياة الممثل.

الناس يدخلون الحرفة مكبلين بكل محرمات مجتمعنا، قواعد صنعها الآباء والمدارس والكنائس. كل هذه القيود المضادة لـ "الكينونة": "الأطفال يجب أن يُروا ولا يُسمعوا..لا ترد على..كف عن أحلام اليقظة، أنت تضيع الوقت..كن لطيفاً.. الرجال لا يبكون..البنات المؤدبات لا يفعلن هذا..". وآلاف التوجيهات الأخرى التى تفسد حريتك بمكر.

كممثل يجب أن تقضى جل وقتك فى عملية التدريب لتجد وتحرر نفسك.

ماذا يمنعنا من الـ"كينونة"؟: العواقب؛ الخوف من السخرية؛ الرفض؛ إنتهاك "صورتنا/مفهومنا"؛ الأقدمية والمركز ("لقد مثلت لفترة طويلة للغاية بحيث أنه من المفروض أن أكون قادراً على أن أفعل أكثر مما أفعله الآن، إذن على أن أرتقى بالصورة التى أنا عليها بدرجة أفضل مما أنا عليه")؛ السن ("أنا عجوز جداً على هذه الأشياء التجريبية")؛ الخوف من الفشل.

بتعريف الموهبة بشكل عام ومطلق، فهى القدرة على أن تتأثر بعدد هائل من الأشياء وتعبر بشكل تخيلى عن تكامل كل شىء تحس به. لكن بسبب الضغوط الإجتماعية، فقد تعلمنا نحن الممثلين أن نقبل فقط العناصر الإيجابية لموهبتنا وننكر العناصر السلبية. ولا يجب أن نفعل ذلك.

ليس بإمكانك، كأداة خلاقة، أن تقول: "لا بأس فى ذلك، ولا ضير فى أن أشعر بهذا، وأن أعرض هذا للعيان، لكن هذا الشىء الآخر ليس على ما يرام ولن يكون أمراً جيداً أن أعرضه للعيان".

ليس بإمكنك أن تفعل ذلك، لأن ما يحدث هو أنك تعوق أداتك. إذا جلست هناك وقلت لنفسك: "لن أطلع أى واحد على ما يجرى فى أعماقى"، فأنت قد وضعت قيداً على كل شىء تفعله. إن تعبيراً واحداً يؤدى لآخر، وفى اللحظة التى توقف أى حافز واحد سيتوقف تدفق "كينونتك".

معظم الناس يفشلون عند نقطة الإنطلاق. وأنا أستطيع أن أحدس ما إذا كان الممثل يصلح فى عشر ثوان بمجرد أن ينهض من مكان جلوسه. ويستطيع المرء أن يرى إما تضمين ما يجرى أو كبحه، إما حضور الحياة أو غيابها.

معظم الممثلين يكونون فى ورطة فى اللحظة التى يبدأون فيها. مفهوم "الكينونة" بأكمله - **الكينونة قبل الفعل/ الكينونة قبل التمثيل** - مبنى على تعرف، وقبول، والتعبير عن كل شىء تحس به.

غالبية الناس يفكرون فى الإنفعالات على أنها سلبية أو إيجابية. ويصدرون حكماً تقييمياً على الإنفعالات "الظريفة" أو "الغير ظريفة"، المشاعر "السيئة" أو المشاعر"الجيدة".

لكنى لا أعتقد أن هناك أى شيء سلبى أو إيجابى بصدد ما تحس به. وكما نقول غالباً فى الفصل: "كل شيء هو رقم ستة". لقد إخترت رقم ستة بشكل إعتباطى، قد يكون رقم ثمانية. الهدف من إختيار أى رقم هو القول بأن كل الإنفعالات لها قيمة مساوية وليس لإستجابة إنفعالية مفردة قيمة إنفعالية أكثر من الأخيرة.

فى إختبارات القبول يختار معظم الممثلين مادة بالغة التفجر، يستعرضون من خلالها 'بضاعتهم'. والقليل جداً من الممثلين يستقرون على مشاهد بسيطة. والسبب فى ذلك هو المفهوم الخاطىء أن الإنفعالات الأقوى تكون أكثر أهمية.

أنا كائن بشرى حساس وسريع التأثر وشديد التفجر. هذه هى الجوانب الإيجابية من موهبتى. ونفس الأشياء التى تجعلنى حساساً، وسريع التأثر وشديد التفجر تجعلنى أيضاً مزعزعاً، قلقاً، محبطاً، متوتراً وعدائياً. نفس العناصر التى تؤثر فى إيجابياً، تؤثر فى سلبياً.

وعليه فأنا أدخل مكتب المخرج. إنه يوزع أدوار فيلم. هل أقول له : "أنا أداة حساسة وسريعة التأثر وشديدة التفجر، لكنى أيضاً مزعزع، قلق ومحبط"؟ كلا، لا أستطيع أن أقول له ذلك. أنا لا أريده أن يرى إحباطى وخوفى. ولذلك فأنا أخفيه. واللحظة التى أخفى فيها شيئاً، أكبح أى شيء، فأنا أخفى كل شيء. وعندئذ فأنا لا أعمل بصلاحية.

إذن فماذا أفعل بدلاً من ذلك؟ أدخل وأجلس، وبدلاً من الدخول فى "ياه/كم هو/طقس/بديع، وكم هو/مرور/مزدحم/للقادم/من الوادى"، يحدث ما يلى:

يسألنى المخرج: "كيف حالك؟"

ربما أقول: "حسناً ..لست على ما يرام فى هذه اللحظة. فأنا أشعر أنى متوتر قليلاً، لأنى لم أعمل لفترة طويلة، وأود أن أحصل على هذا العمل، أنا خائف حتى أن أخبرك بهذا، لأنك قد تظن أننى سريع التأثر أكثر من اللازم للقيام بها، حتى لو عينتنى. فيما عدا أنه لكى أريك من أنا بالفعل، بحيث يمكنك أن ترى موهبتى، فعلى أن أبدأ من كيف أشعر فى هذه اللحظة".

باستخدام هذا المدخل قد تنفر خمسين فى المائة من رؤسائك فى المستقبل. لكن الخمسين فى المائة الأخرى، محبى الحقيقة، سيستجيبون لك، لأنك ربما تكون قد خلقت من المقابلة الزائفة المعتادة، لحظة ذات معنى. بهذا المعنى قد يكون الكسحاء فى الواقع عدائين مسافات طويلة.

إذا كشفت عن محدودياتك وتركت الناس يرونها، فلن يعد لديك أى شىء تخفيه. فأنت تتحرك على مستوى من الواقع، ومن مستوى من الواقع يمكنك أن تكون خلاقاً. أما من مستوى "كلام فارغ" زائف فلا يمكنك خلق أى شىء.

بمجرد أن تبنى حالة "الكينونة" وتتحرك حسب ما هو كائن، فأنت الآن جاهز لتتعامل مع مقصد المؤلف ومع متطلبات النص. سوف تجد وتنفذ إختياراً يصل بك إلى حالة الحياة التى يتطلبها ذلك النص.

بعبارة أخرى، فأنت تنتقل من حالتك الكائنة لـ "الكينونة" إلى تلك الحالة من "الكينونة" المطلوبة فى النص.

"ملبسة"

إذا بدأت بـ"سبورة" خالية فيمكنك أن تخط عليها أى شىء (٢)

If You Start With An Empty Blackboard, You Can Write Anything On It

هوامش:

(١) يتضح هنا إيمان بعض الأمريكيين ببعض الخزعبلات مثل الإعتقاد بأن أقدام الأرنب تجلب الحظ، وأن الصفير بالفم يجلب شؤماً! والواقع أن هناك ممثلين فى مسارح أمريكا - وإن كانوا قلة - يحرصون على إتيان بعض الحركات أو التمتمة ببعض "التعاويذ" قبل صعودهم على المسرح. كما أن هناك بعض الأفكار القائمة على الخزعبلات، مثال ذلك أنه دائماً ما يحدث فى أحد عروض مسرحية مكبثحادث خطير - وقد تصادف أن حدث ذلك فعلاً مع بعض عروض هذه المسرحية على فترات متفرقة، ولذلك، نجد أنه من النادر أن تعرض هذه المسرحية ضمن ريبرتوار شكسبير!

لكن هذه الخزعبلات بدأت فى الإختفاء فى السنوات الأخيرة، ولم يعد يؤمن بها سوى القليلين. ومن ناحية أخرى، فهناك إتجاه شائع - خاصة بين الممثلين الشباب - إلى القيام ببعض التمرينات - مثل الواردة فى هذا الكتاب - قبل الصعود على المسرح بساعتين على الأقل. (المترجم)

(٢) المؤلف يعنى بهذه العبارة أن الممثل إذا كان عقله مشغولاً بأفكار، ونفسه مزدحمة بالإنفعالات، فلن يتمكن من تصوير أفكار وإنفعالات الشخصية، وإذا فعل، وهو فى هذه الحالة، فستأتى إنفعالات الشخصية مضطربة، مثلما يكتب المرء على صفحة عليها كتابة بالفعل! (المترجم)

٤- من يوميات جوان ، ١٩٧٠

FROM JOAN'S JOURNAL , 1970

- الإتصال الأول مع "الكينونة"

درست لسنوات عديدة مع إثنين من أحسن مدرسى التمثيل فى البلاد: سانفورد ميزنر (Sanford Meisner) (١) ولى ستراسبرج (Lee Strasberg). كنت طالبةً تبذل جهداً فى عملها، مكرسةً للمنهج الذى تعلمته.

كان ساندى ولى يعلمان بطريقة مختلفة، لكنهما كانا يشتركان فى الإعتقاد بأنه ليس تدريباً محترفاً ذو معنى دون أن تكشف عن إختياراتك الشخصية للفصل أو تتكلم عن حياتك الشخصية.

ظلا يقولان أشياء مثل: "لا تحدثنا عن ذلك. هذا شخصى للغاية ..يجب أن تحاول ألا تكون قلقاً أكثر من اللازم..لا تخبرنا بإختيارك. سيتبدد لو أخبرتنا".

كان عملى على مدى سنوات ثابتاً على المستوى الأكاديمى، وكان شاقاً وموضوعياً، وكانت كل التقنيات واضحة.

عندما جئت إلى فصل إريك لأول مرة صدمت بشدة لإنعدام الخصوصية: ممثلون يتحدثون عن أمهاتهم وآباءهم بأدق التفاصيل الخصوصية، باكين أو صائحين بمرح أو محطمين الهواء بقبضاتهم، وممثلون يجلسون فى دائرة بينما كل واحد يخبر الآخر بأكثر شىء يتحفظ عن الإفضاء به، وممثلون يهدهدون بعضهم كالأطفال الرضع مدندنين بأغانى النوم. بدا المكان لى كمصحة مجانين.

إنتـابنى الفـزع. فكرت فى أننى لو تنازلت عن أسـرارى وألقـيت بهـا فى العـمـوم، فستضيع كنوزى القليلة إلى الأبد، ومن ثم يصبح تمثيلى خاوياً وجافاً أكثر مما كان.

لكن إريك ظل يقـول: "هذا هراء روحـانى، من أنت، ممثلة بإختـيـار/واحـد؟ ممثلة/بثلاثة/إختيارات؟ إن حياتك مليئة بالتجارب! أنت غنية بالإختيارات!"

أدركت فى أعماقى أننى سأجد الحلقة المفقودة فى هذا النوع من التدريب. وقد كان، وسرعان ما وجدت الصلة لنفسى. وبدأت كل تلك المشاعر والخيالات الشخصية التى كانت مسجونة خارج عملى تتدفق.

وتضاعفت الإختـيـارات القليلة التى كنت أستـخدمـهـا المرة تلو المرة، وبشكل كأنه معجزة أزهرت إختـيـارات أخرى عديدة. تحولت التقنيـات التى تعلمتـهـا من قبل - الإرتجال، الذاكرة الحسية، التشخيص، والذاكرة الإنفعالية - إلى أشيـاء أكثر تحديداً وخصوصية بحيث إستطعت أن أعتمد عليها بالفعل لأطلق الشرارة فى عملى.

المفارقة أنه كلمـا إزددت مهـارة، كلما قل إظهار المهـارة لنفسـهـا، مما يؤكـد ما يقوله إريك دائماً: "الحرفة مصممة لتتخلص من نفسها".

هامش:

(١) سانفورد ميزنر (١٩٠٥-   ): ممثل ومخرج/مدرس أمريكى. ظهر كعضو مؤسس لمسرح المجموعة فى معظم عروضه فى الثلاثينيات، وشارك فى إخراج *فى إنتظار ليفتى Waiting for Lefty* مع مؤلفها كليفورد أودتس (Clifford Odets)، ومثل أيضاً مع "نقابة المسرح"، كما قام بتدريس "المنهج" فى إحدى الكليات، ثم فى شركة "فوكس للقرن العشرين Twentieth Century-Fox" فى لوس أنچيلوس. وخلال الأربعينيات والخمسينيات قام بإخراج عدة مسرحيات. (المترجم)

٥- الكينونة فى علاقتها بعمل المشهد

BEING IN RELATION TO SCENE WORK

ملبسة

اللا وعى هو المكان الذى تحيا فيه موهبتك

The Unconscious Is Where Your Talent Lives

المشهد : ("فصل الإحتراف" فى "ورشة إريك موريس للممثل". كونى (Conie) *ودانى* (Danny) *أنهيا لتوهما مشهداً. كانا قد شرحا ماذا عملا من أجله وينتظران الآن التعليق النقدى. كونى ممثلة ذات خبرة فى أوائل الأربعينيات من عمرها. ودانى ممثل صغير جذاب وطالب فى الفصل من عامين ونصف. وهو فى هذه اللحظة قلق وغير راضى عن عمله).*

إريك : كيف تحسين يا كونى؟.

كونى : أشعر أنى على ما يرام.

إريك : وكيف حالك يا دانى؟

دانى : يا الله يا إريك، أشعر بإمساك.

إريك : لا بأس *(يلتفت للطلبة الجالسين على المسرح)* ليكن، ما الذى يود أى واحد منكم أن يقوله؟

(إستغرقت التعليقات من الممثلين حوالى نصف ساعة. كانت فى معظمها مؤيدة ومتحفظة نقدياً. إن جزءاً من نمو كل ممثل يعتمد على قدرته على التفهم، والتعبير بوضوح، عن تقدم العمل).

چون : حسناً، كان المشهد الأول جيداً جداً. أعنى، أنت تعرف، ليس من السهل أن تنهض وتؤدى أول مشهد. أنا أتكلم عن كونى الآن. ما أشعر به فعلياً عن أداءها يا إريك أنه كان عاماً للغاية. *(پروتوكول الفصل يتطلب منك أن تكلم الممثل من خلال إريك. النقد المباشر غالباً ما يثير محادثات ثنائية قد تؤدى لإتجاهات دفاعية، وبالتالى تضيع النقاط الأساسية)* لقد قالت إنها جعلت شقيقتها "شيئاً شخصياً"، لكنى لم أر ذلك. كيف عملت من أجل ذلك؟ قالت إنه كان لديها "نية" إغواء دانى، لكن بقدر ما أمكننى تبينه كانت مستغرقة فى ذاتها لدرجة أنها حتى لم تره. أنا لم أر أى علاقة بينهما على الإطلاق. وكانت عباراتها، أوه، تبدو فقط كعبارات لا كحديث.

وبالنسبة لدانى - أعجبنى كثيراً ما فعله. أظن أن دانى لديه نزعة لأن يضع نفسه فى ورطة. فهو يعلق على ما يفعله بدلاً من السماح له فقط أن يكون. إنه قاس أكثر من اللازم على نفسه. لكنى لابد أن أقول أننى أرى أكثر فأكثر من دانى فى كل مرة يؤدى مشهداً هنا.

ساڤانا (Savannah): أنا لا أتفق كلية مع چون بخصوص كونى. أعنى، يا إلهى، لقد رأيت تلك الحساسية الكامنة الرائعة. أنا لا أريد أن تنصرف كونى من هنا الليلة دون أن تعرف إحساسى كم هى مميزة. لقد رأيت لحظات من الإحتياج والوحدة الحقيقية التى - حسناً - أثرت فىّ فعلاً. وإنا أوافق

چون على أنها لابد أن تعمل بشكل محدد على الإختيارات، لكن فلنر أكثر من إمكانيات كونى فى العمل. كونى، أنت جميلة. ودانى - بحق المسيح- أيمكنك أن تترك نفسك وشأنها ؟ كل تعذيب النفس هذا. أعنى لقد سئمت منه فعلاً. لست فى حاجة لأن تفعل ذلك بعد يا دانى. إن كل شيء موجود..

(أدلى حوالى أربعة عشر شخصا بتعليقات، ثم أدلى إريك بنقده)

إريك : كونى، أنا أعرف تماماً كيف تعملين من مراقبتى لهذا المشهد. أعرف أنه طنطنة أن يقال ذلك. أنا لم أر كل شىء قمت به، لكنى أعرف كيف تعملين. والآن، لقد إستغرق منك 'س' من السنين لتصبحى جيدة بالشكل الذى أنت عليه مع ما تفعلينه. أليس هذا صحيحاً ؟ أتوافقين على ذلك؟

كونى : نعم ، لقد قمت بالكثير من العمل.

إريك : أستطيع أن أرى ذلك. وهو ليس بالعمل السىء. إنه جيد. أعنى، لو أن بعض الناس جاءوا من الشارع ورأوكى تؤدين هذا المشهد، فلن يقولوا إنه شغل سىء. لن يقولوا إن هذه الفتاة لا تستطيع أن تمثل. لا أحد بتفكيره السليم سيقول ذلك. لم يكن عملاً عظيماً، لكن من المؤكد أنه لم يكن عملاً سيئاً. كان يمثل نوعاً من التمرين ونوعاً من الخلفية، ومؤكد أنه كان إحترافياً. وقد إستغرق الأمر 'س' من السنوات لتصلى لذلك. إذن لو أنك إستغرقت 'س' من السنوات وقلت: "حسنًا، سأتعلم ستانسلافسكى، ستراسبرج، يوتا هاجن (Uta Hagen)، إريك موريس، ستيللا آدلر (١)، وأيا من كان - وسأتعلم هذه التقنية". "أ" تساوى "ب" تساوى "ج" تساوى "د". كل ذلك عملية ثابتة بقدر ما هى لغة. لكن ولا واحد منها يعنى أى شىء، إلا إذا كان لديك لوحة زيتية ترسمين عليها.

أستطيع أن آتى إلى هنا وأقول: "لقد إخترعت لتوى أعظم الألوان الزيتية المعروفة للإنسان. لم يمتلك أحد على الإطلاق هذه الألوان!" لكن على أى شيء تضعينها؟ يجب أن يكون لديك لوحة زيتية. اللوحة زيتية هى أنت. لوحتك الزيتية هى "الكينونة".

الآن، لو كنت فعلتِ شيئاً آخر فى الـ 'س' من السنين، لكنتِ ستسلكين بشكل مختلف هذه الليلة. لو كان تسعين فى المائة من وقتك أنفق فى "كينونة" وتعلّم كيف تكونين، وإكتشاف من أنت، وما الذى يجعلك تعملين بكفاءة، وعشرة فى المائة أنفق فى "نظامك" أو تقنيتك، أو أيا ما تسمينه، لكان هذا إتساقاً سليماً. حرفة التمثيل هذه يمكن أن تدرس لمعتوه فى ستة أشهر. إنها ليست صعبة. بل سهلة جداً. ومفهومة للغاية. الصعب، وما يقف فى الطريق، هو عوائق "الكينونة"، التى هى إلتزاماتك -- المسرحية، والإجتماعية، والإنفعالية. كل إلتزاماتك تقف فى طريقك.

ذلك هو السبب فى أننا لدينا تمرينات مثل 'أنا أسمح'، 'أنا أعطى الإذن'، 'أنا أقبل'، 'بيان شخصى مفصل'، و'الكشف المزدوج'.

النقطة الرئيسية ليست مشكلة تمثيل. إنها مشكلة تعايش. ما لا يمكنكم أن تسمحوا لأنفسكم أن تشعروا به فى الخارج، لن تسمحوا لأنفسكم أن تشعروا به على المسرح. لا يمكنكم أن تضعوا فاصلاً بين الحياة فى الخارج، والحياة على المسرح. لا يمكنكم أن تنصرفوا من هنا الليلة معتقدين أنكم تتعاملون مع مشكلة تمثيل. الواقع هو أنكم تتعاملون مع مشكلة تعايش.

ليس هناك شيء لا تستطيعون عمله فوق خشبة المسرح. قد تكونون على خطأ. قد تتجهون فى الجانب المتطرف، وحتى قد تلقون بالمسرحية جانباً،

وهذا ما لا أشجعه. لكنى أحب أن أذهب إلى المسرح، وأخاطر برؤية ممثل يلقى بالمسرحية بسبب شجاعته، بسبب إقدامه على المخاطرة، أفضل من رؤية أداء متوقع، رزين وتقليدى.

أحب أن أذهب لأرى تنيسى ويليامز، وأرى الفصل الأول يتحول فجأة إلى آرثر ميللر. هذا أفضل من رؤية الطريقة التى يؤدى بها كل شخص تنيسى ويليامز (٢).

إنك لا تعملين من أجل إختيار *مواز* لأداء المشهد يا كونى، وهو ما كنت تحاولينه هنا. العمل من أجل إختيار هو عملية تسألين فيها أسئلة حواسية، وتدعين حواسك تجيب وتلزمين نفسك بهذه العملية كلية حتى على حساب المعنى، حتى تحمل هذه العملية نوعاً من الثمار السلوكية. إذن لو لم يكن سلوكك هو ما كنت تريدين للمشهد، فلتكيفى إختيارك أو فلتجدى خياراً مختلفاً. دائماً ضمنى كل شىء يحدث. *ليس هناك تمثيل فى التمثيل.* عندما تمثلين فأنت لست (فى حالة) "كينونة".

أنا واثق يا كونى - نفس ثقتى أننى أجلس على هذا الكرسى، أن ما كنت تريدينه سيحدث لو قمت بهذا النوع من العمل.

دانى، أنا متفق مع كثير من التعليقات حول خلق مشكلة لنفسك. لقد أمكننى أن أرى أنك فى ورطة. وإستطعت أن أرى أن الكثير من سلوكك على المسرح قد نتج عن الإحباط من أنك لست قادراً على تحرير الأشياء التى أحسستها. لا بأس أن يكون لك مشاكل، إذا كانت الحياة تخرج منها. لكنى أريد أن أتحدث عن إجتياز الحاجز.

لقد إجتزت الحاجز بين ما أحسسته، وما ظننت أنه يجب أن يكون موجوداً في المشهد. لقد ضمنّت جزئياً الحياة التي تجري داخلك، وبسبب ذلك التضمين الجزئي، وجدت أنك مثير للإهتمام، فارضاً قوتك أحياناً، وغير متوقع. لكن بدلاً من تسليم نفسك لكل مشاكلك، وترك الكلمات تخرج كلية من هذه الحياة، ظللت تعلق على عدم قدرتك على تحقيق مفهومك عن المشهد. لم تعلق لفظياً، لكني إستطعت أن أرى تعليقاتك.

لو أنني إحتضنت تعليقاتك بدلاً من وضعها بين أقواس، لكان ممكناً أن تمتزج في حياة الشخصية، وحيث أن هذه الشخصية مرتبطة بالمشاكل والإحباطات في أي حال، فقد كنت ستحوزها كلها من أجلك. هذا هو ما أعنيه بإجتياز الحاجز.

كنت أقرب إلى "الكينونة" مما كانت كوني، لأني رأيت المزيد من داني، وأريد أن أضع نقطة هامة جداً عن ذلك. وهي، كما قلت لكوني، لو أن أحداً دخل إلى هذا الفصل الليلة ورأى العمل، كان سيرى تناقضاً ضخماً بينك وبين كوني. كانت هي ناعمة ومصقولة، وبالتأكيد محترفة؛ بينما كنت أنت شارداً مليئاً بالمشاكل، وبشكل ما مضاداً للإجتماعيات في إستبعادك للجمهور. كنت طناناً. كان أدائك طناناً وأداءها ناعماً، وأنا واثق أن الشخص الذي سيراقب، كان سيستنتج أنها كانت تؤدي بكفاءة كممثلة، وأنك لم تكن كذلك.

لقد تعلمنا أن نقبل التمثيل الأملس الزلق من خلال التكيف. نحن نرى عملاً مصقولاً في التليفزيون وفي الأفلام وعلى المسرح، وهذا ما تعلمنا أن نتوقعه. لكن حين يعمل ممثل بشكل متناسق وبأمانة، فهو أي شيء عدا أن

يكون سلساً. بل إنه قد يبدو أحياناً "غير محترف" إلى حد ما - غير تقنى - غير منضبط، غير مدرب.

غالباً ما يهزأون من نظام "الكينونة" هذا الذى نصارع هنا لنصل إليه، لأن المعالجة غير تقليدية.

على أى حال، عندما تتحرك كلية من حالة "الكينونة"، فحتى أكثر نقاد عمل "المنهج" شراسة تصيبهم الرهبة، لأن النتائج أبعد ما تكون عن التقليدية. أنكم تخلقون حياةً على المسرح بحق، والناس ليسوا ناعمين فى الحياة. إنهم طنانون ولا يمكن توقعهم، يخرجون عن الخط بسهولة، وينسون ما كانوا يقولون. هذا هو نوع الواقع الذى نريد نحن الممثلون خلقه على المسرح.

هوامش:

(١) تم التعريف بستانسلافسكى وستراسبرج ويوتا هاجن فى هوامش مقدمة المترجم.

أما ستيللا آدلر (١٩٠٣- ١٩٩٢) فهى ممثلة/مدرسة أمريكية، وهى إبنة الممثل/المنتج چيكوب آدلر، وقد مثلت مع والديها منذ كانت فى الرابعة من عمرها مسرحيات لتولستوى وهاوبتمان (Hauptmann) وشكسبير..وبعد دراسة فى جامعة نيويورك، ظهرت فى عدة مسرحيات فى برودواى، وكانت طالبة فى "مسرح المعمل الأمريكى" مع بولسلافسكى وماريا آوسبنسكايا. وكانت من أكثر الممثلات تميزاً فى "مسرح المجموعة". وقد قابلت فى ١٩٣٥، هى وزوجها فيما بعد هارولد كلورمان، ستانسلافسكى فى باريس، وقضت معه ستة أسابيع فى مراجعة مشاكل تدريب الممثل التى ظهرت فى "المجموعة". وقد أدت تقاريرها المفصلة إلى تعديلات على طريقة إستخدام "المجموعة" لنظام ستانسلافسكى.

وفى الأربعينيات لعبت أدواراً فى برودواى وفى لندن؛ وأخرجت عروض كاليفورنيا ولندن لمسرحية *الفتى الذهبى* *Golden Boy* ، والعديد من الأفلام، وكانت شريكة لفترة فى مترو جولدن ماير. وقد قامت بتدريس التمثيل فى "المدرسة الحديثة للبحث الإجتماعى New School for Social Research"، ومنذ ١٩٤٩ كانت مديرة لـ "مدرسة ستيللا آدلر المسرحية Stella Adler Theatre School " فى نيويورك. وفى ١٩٦٦ أصبحت عضوا بهيئة التدريس فى "كلية ييل للدراما Yale Drama School ". (المترجم)

(٢) تنيسى ويليامز (Tennessee Williams)، وإسمه الأصلى توماس لانيير (Thomas Lanier) (١٩١١-١٩٨٣)، كاتب مسرحى أمريكى كان أول نجاح له فى عام ١٩٤٥ بمسرحية *الحيوانات الزجاجية* *The Glass Menagerie*، التى أحدثت تأثيراً لا يستهان به فى المسرح الأمريكى، حيث جلب له من خلالها نغمة شاعرية أصيلة مع صراحة جنسية غير مسبوقة. كانت بهجة - وآلام - الجنس تشكل موضوعاً لا مفر منه لأعماله وأيضاً لحياته. وكانت رائعته *عربة إسمها الرغبة* *A Street Car Named Desire* (١٩٤٧) هى النموذج الأمثل لمسرحه؛ ويليها *صيف ودخان* *Summer and Smoke* (١٩٤٨)، *وشم الوردة* *The Rose Tattoo* (١٩٥١)، *ومعركة الملائكة* *Battle of Angels* (١٩٤٠)، والتى أعاد كتابتها بعنوان *أورفيوس يهبط* *Orpheus Descending* (١٩٥٧)، وغيرها. ويرجع إتجاهه لتصوير الرغبات الجنسية والشذوذ الجنسى إلى الصراع المرير بين والديه الناشىء

عن الفارق الهائل بينهما؛ وإلى أن والده كان يدعوه "مس نانسى". ولأنه لم يكن قادراً على الجهر فى كتاباته بحالته كشاذ جنسياً، فقد إستمر يكتب عن الجنس العادى. وفى السنين الأخيرة من حياته تدهورت صحته، وغرق فى المخدرات والخمور، ومع ذلك ظل يكتب يومياً حتى وافته المنية. (المترجم)

٦- يوميات جوان ١٩٧٢

FROM JOAN'S JOURNAL , 1972

صراع مع عوائق الكينونة

الأربعاء، ٥ يوليو: بعد أن عرضت جزءاً من مسرحيتى فى فصل إريك الليلة، قالت صديقتى الطيبة إميلى (Emile) التى حضرت لمشاهدتها إننى أبكى كثيراً، وأنه خطأ بالنسبة لشخصية بيسى (Bissie). قلت إن إريك يقوم بالإخراج، وأنه فى هذا الصدد لا يبالى على الإطلاق بالشخصية، لقد أراد منى أن أكتشف من أكون فيما يتصل ببيسى، وأن أعبر عن كل ذلك.

ردت إميلى أنها تظن أن دموعى المتواصلة على المسرح جاءت نتيجة كونى شاقة على نفسى للغاية، وأنها تظن أن ميلى لعقاب النفس يشكل عائقاً، لأنه يمنعنى من التجربة الفعلية للواقع الذى أحسه. قالت إننى يجب أن أتخذ خطوات متعمدة، لأكون أكثر عطفاً على نفسى، وأكون فخورة بما أفعله، وأقبل كل ما أنا عليه لأن "كل شئ هو كل شئ".

كثيراً ما قال لى إريك نفس الشيء، أننى ألون الوقائع بلون شخصى، وأنا أؤدى، وأن حكمى الداخلى يوقفنى عن "الكينونة".

إميلى راقصة. تختلف قواعد إنضباطها عن قواعدنا، لكن ملاحظاتها أصابت عين الثور! (كانت فى الصميم) مثل ملاحظات إريك. وأنا مصممة على تغيير هذا النمط..

السبت، ٢٩ يوليو: منذ ثلاثة أسابيع وإريك بعيد، يعمل فى فيلم. إستخدمت الوقت خارج البروفات للتدرب على عادتى الجديدة لـ "الكينونة". أريد أن أتخلص من تحليلى السلبى لنفسى، ذلك العكاز المشكوك فيه الذى كنت أستند عليه طول حياتى. وعليه، خلال تلك الأسابيع الثلاثة تلك أمتعت نفسى بكل أنواع المسرات. إبتعت "إستريو"، تناولت شامپانيا وفطيرة خوخ مع بعض الأصدقاء. مارست الجنس. تمتعت بلحظات حلوة مع إبنتى على الشاطىء. وفى كل مرة، كان ذلك الصوت الرصين داخلى يقول: "لا يجب أن تضيعى وقتاً. لابد أن تعملى بمشقة. لا تكونى سخيفة. لا تكونى طماعة. لماذا تفعلين ذلك؟ لماذا قلت ذلك؟"، كنت أخرس هذا الصوت عامدة وأواصل الحياة ...

الثلاثاء، ١ أغسطس: لم أتدرب على مسرحيتى اليوم، لكن بدلاً من توبيخ نفسى على ذلك، رقدت على الأريكة وأدرت الإستريو عالياً. كنت أستطيع أن أسمع فى رأسى صوت إريك يقول : "إسمح! أعط الإذن ! إقبل! ضمِّن!" وأعطيت الوقت للموسيقى. جعلتنى أضحك عالياً. ذهبت إلى الفراش الساعة ١٠ وتيقظت ٢.٣٠ صباحاً بإحساس أن العمل لم يكتمل. نهضت، غسلت أسنانى بالفرشاة، صنعت شاياً وبدأت العمل فى المسرحية...

الأربعاء، ٢ أغسطس: أول پروڤة مع إريك منذ كان يعمل فى الفيلم. قال إنه رأى شيئاً لم يره أبداً فى أدائى، سحر خاص، بهجة وعدم وجود تعليق. ثم أخبرته عن تلك الأسابيع الثلاثة من "ممارسة اللا/حكم" ووافق هو على أن لها نتائج على تمثيلى بالفعل. قال إن سلوكى على المسرح أكثر تلقائية وإختلافاً عنه من قبل. وأن هناك مزيداً من الإثارة الخلاقة ...

٧- حالات مختلفة لـ "الكينونة"

DIFFERENT BEING STATES

"ملبسة"

كيف تعمل فى العالم/الحياة هو كيف تعمل على خشبة المسرح

How You Work In the World Is How You Work On Stage

عندما تكون قد وصلت إلى حالة "الكينونة"- والتى تعنى "الكينونة" حيثما كنت فى الـ "هنا والآن"، بما فى ذلك كل شىء يجرى داخلك - فأنت إذن مستعد لأن تمثل.

ما تعنيه كلمة "تمثل" هو أن تنتقل من حالة "الكينونة" الحالية التى أنت فيها إلى حالة "الكينونة" التى يتطلبها النص والشخصية .

على سبيل المثال، لنفرض أن حالتك الحالية لـ "الكينونة" هى ما يلى:

"أنا مسترخ الآن نوعاً ما، مكتئب وثقيل نوعاً ما، أنظر من النافذة، متعب وأحس بهبوط قليل"، لكن الإلتزام الإنفعالى لنصك، ربما يكون حالة إثارة وبهجة، وتكاد أن تكون نشاطاً وإحساساً بالخفة؛ كانت الشخصية فى المسرحية قد حصلت لتوها على جائزة، أو أنجزت شيئاً، وتشعر بروح عالية بخصوص هذا الشىء.

لذا يجب عليك أن تجد طريقة لتنتقل من حالة "الكينونة" *تلك*، التى أنت عليها الآن، إلى حالة "الكينونة" هذه.

وأحياناً تكون المتطلبات الإنفعالية لمادتك متعارضة تماماً مع ما تحسه، مما يلقى عليك إلزاماً ضخماً. كثير من الممثلين يفشلون لأنهم يحاولون القفز من *هنا* إلى *هناك* بخطوة واحدة. قد تحتاج لأن تنقل نفسك من خلال عدة خطوات إنتقالية، لكى تتحول من (شعورك) بالإكتئاب إلى البهجة.

إنك تحاول، عن طريق إستخدام حوافز متاحة حولك، أو بالعمل من أجل خيارات تخيلية، أن تجد طرقاً لكى تجعل نفسك أقل إكتئاباً، وأكثر سعادة بشكل ما: قد تبحث عن أشياء فى أرجاء الغرفة تشعرك بتحسن. وقد تخلق فى الغرفة شخصاً معيناً قد يجعلك تحس بأنك سعيد للغاية.

بمجرد أن تحقق حالة إنتقالية من إكتئاب أقل، وسعادة أكثر، فأنت بهذا تكون مستعداً لكى تؤثر فى هذه الحالة الإنتقالية من خلال خيارات أخرى، ولكى تعمل تجاه مستوى أعلى من البهجة.

وبشكل تدريجى/متصاعد تشجع حالة "الكينونة" على أن تسلم لحالة أخرى. أحيانا تكون حالة "الكينونة" التى بدأت بها قوية للغاية، ومسيطرة عليك لدرجة من الصعب جداً أن تؤثر فيها.

فى مثل هذه الأوقات ستدرك كم هو هام أن تعرف أداتك بشكل شامل، وأن تحوز مخزوناً كبيراً من الخيارات، ومهارة فى إستخدامها لكى تصل إلى حيث تريد أن تذهب. هذه القدرة ستأتى فقط من خلال العمل الشاق والتدريب اليومى.

عندما تكون فعلاً "(فى حالة) كينونة"، فإن إحدى الحالات تحتفظ بنفسها فى الحالة التالية، وتؤثر فيها، مثل ألوان كثيرة تسيل معاً وتختلط، حتى تصبح حالتك التالية لـ "الكينونة" هى اللون المسيطر.

لقد رأيتم كلكم الممثلين الذين يرسمون (إنفعالاتهم) بالأرقام، والذين يضحكون فى لحظة، ثم يتوقف الضحك فجأة، وترون بدلاً منه غضباً.

نحن نسمى هذا: "التقنية المتطفلة أو المفروضة (impositional technique)، وهو من أعراض الممثل المضاد/للواقعية.

فى الحياة الواقعية تحفظ اللحظة نفسها، وتختلط باللحظة التالية، وترون الإختلافات الإنفعالية الدقيقة للتغيير. هذا لا يحدث إلا إذا كنت (فى حالة "كينونة".

لابد أن تبدأ بشمولية حالة "الكينونة"، لأنه لا يمكنك خلق أى حياة على المسرح أو إنجاز أى إلزام مشهدى حتى تمتلك أولاً حياة جارية. فلا يمكنك خلق حياة من غياب الحياة.

هناك إجراء طبيعى للإستجابة للحياة. الإجراء هو حافز/تأثير/إستجابة/تعبير (stimulus-effect-response-expression). أولاً أنت ترى، أو تسمع، أو تتذوق، أو تشم، أو تشعر بشيء. هذا هو الحافز وله تأثير عليك من نوع ما. وتستجيب أداتك لذلك التأثير. ثم تعبر أنت عن هذه الإستجابة.

والعملية كلها تحدث فى ثوان قليلة مصغرة، وتحدث المرة تلو المرة، وهو ما يشار إليها بالتعايش أو المعايشة [living]، والتى هى "الكينونة".

ولو كنت تتحرك من حالة "الكينونة" فهذه العملية الطبيعية تستمر دون تدخل. "الكينونة" تعزز وتشجع عملية الـ حافز/تأثير/إستجابة/تعبير؛ حافز/تأثير/إستجابة/تعبير؛ حافز/تأثير/إستجابة/تعبير.

الممثل الذى "يتعمد" سلوكه يفصل تيار العملية الجارية من أى مكان على طول الخط. فهو يكون عازماً بإصرار على تنفيذ خطته حول كيفية سير المشهد، لدرجة أن حتى الحافز قد لا يصله. أو قد يصله الحافز، لكنه يكون ملتزماً جداً بمفاهيمه الفكرية لدرجة أنه لا يتأثر بالحافز.

إذا كان (الممثل) مشغولاً بحفز تأثير ما فكيف يكون متأثراً بشكل فعلى؟ أو يكون متأثراً بشىء يحدث على المسرح: كأن يربت زميله على خده فى هذه الليلة لأول مرة، لكنه لا يسمح لنفسه أن يستجيب، لأنه يفرض السلوك الذى يحس بأنه يجب أن يكون موجوداً فى المشهد.

إنه يفصل تيار السير الطبيعى للحياة، لأنه لا يُضمِن إستجابته للربت على خده. لو كانت إستجاباته نهائية ومتعمدة، فكيف يستجيب بما يشعر به حقيقة؟

بدلاً من التماشى مع الإستجابة الجوهرية، فتعبيره عما يظن أنه على الشخصية أن تفعله أو تقوله يكون مبتذلاً وفاسداً. وبهذه الطريقة، فإنكار واحد يرسى سلسلة من ردود الأفعال المكونة من الإنكارات حتى يكون إفتقاد الواقع شيئاً كالوباء.

عندما يفصل الممثل تيار العملية الجارية عن طريق إتخاذ سلوكيات، أو بفرض إتجاهات، أو بالـ "تمثيل"، فهو يخلق مايسمى بـ "الإنشطارات (splits)" فى أداته. وهناك كافة أنواع الإنشطارات: إنشطارات صوتية، إنشطارات إنفعالية، جسدية وذهنية أو أى تجميعات منها. إن حالة "الكينونة" تمحو إحتمالية الإنشطارات، أو لو حدث الإنشطار، فالـ "الكينونة" تقوم بإصلاحه.

حتى لو حقق الممثل حالة "الكينونة" وقام بوظيفته بشكل عضوى، فربما يكون هناك قيوداً فى كل من مناطق الإثارة العاطفية أو المناطق التعبيرية التى يحتاج للتمرن عليها لكى يجعل حالات "الكينونة" لديه أكثر إكتمالاً وأكثر تلوناً.

مثلاً، غالباً ما يكون الممثلين الذين يتسمون بالخجل والهدوء ذوى خيال واسع وميالين للتأثر، لكنهم غير قادرين على التعبير عن أى شيء. وفى الوجه الآخر للعملة هناك ما يسمون بالإنبساطيين (extrovert)، أولئك الإظهاريين [1] (exhibi- tionist) الذين يبدون أنهم يتدفقون بالتعبير، لكنهم ربما لا يكونون واعين أو حساسين على الإطلاق. هذا النوع من الممثلين يحتاج إلى مساعدة فى منطقة الإثارة الإنفعالية، إنه يحتاج إلى تمارين تتعامل مع قابليته للتأثر (vulnerabiliy).

أياً كانت مشاكل الممثل (كلنا لدينا منها فى كل مرحلة من مراحل النمو)، فـ "الكينونة" هى قاعدة الإنطلاق من الصفر. وفى "الكينونة" يحدث تضمين لكل قواك الدافعة بما فى ذلك مشاكلك، وكذلك الألوان اللا نهائية لقوس قزحك الإنفعالى!

إن إنكار حتى ظل رقيق من "الكينونة" سيمحو مساهمتك الكلية كفنان. والتدريبات التالية تتصل مباشرة "بالكينونة". ورغم أن هذه التدريبات لها أكثر من غرض واحد، فإنها جيدة كبداية، لأنها مصممة خصيصاً لكى تساعدك على أن "تكون".

هامش:

(١) كلمة إنبساطى (extrovert) تطلق على الشخص الذى يتمتع بالحيوية ويكون سعيداً ويستمتع بوجوده مع آخرين. وهو بذلك يكون عكس الشخص الإنطوائى الذى يحب العزلة، ويبدو مكتئباً دائماً. أما كلمة إظهارى (exhibitionist) فهى تطلق على الشخص الذى يحب إظهار مقدرته ويميل إلى السلوك بطريقة تلفت الأنظار إليه. فهو بشكل ما "إفتضاحى" يحب العلانية. وهنا يجمع المؤلف بين هاتين الصفتين للدلالة على الممثل الذى لديه ميول إستعراضية. وواضح أنه يرفض هذه السمة السلوكية فى الممثل كما يرفض أيضاً صفة الهدوء والإنطواء والخجل. إذ أن كل هذه الصفات تشكل عوائق أمام كون الممثل نفسه، وأمام قابليته للإنكشاف والتعرض - أو التأثر - ومن ثم أمام قدرته على التعبير. (المترجم)

٨- تمـرينات "الكينونة"

BEING EXERCISES

(١) بيان شخصى ُمفصل رقم ١ Personal Inventory I

إنه مونولوج من تيار الوعى؛ تؤديه بشكل شبه/مسموع بحيث يمكنك أن تسمع نفسك وأنت تتكلم، لكن لا أحد غيرك يمكنه ذلك. أنت تسأل نفسك "كيف أحس؟" ثم تعبر عن مشاعرك، وتستمر فى تكزار السؤال.

إفعل ذلك لمدة تصل فى قصرها إلى دقيقتين أو فى طولها إلى عشر دقائق، ولعدد من المرات فى اليوم بقدر ما تستطيع بشكل مريح. تستطيع أن تفعل ذلك فى محلات "السوبر ماركت"، فى سيارتك، فى مطعم وأنت فى إنتظار صديق، فى أى مكان فعلاً.

بينما يكون التمرين متواصلاً، ستتدخل أشياء وتقاطعك وتأخذ إنتباهك بعيداً عن التجربة. ضع هذه الأشياء لغوياً ضمن مونولوجك.

مثلاً: "كيف أحس؟ لقد تنحنحت لتوى وأستعد للقيام بهذا التمرين. أنا أشعر بأننى ملتزم بالقيام به. أنا آخذ نفساً عميقاً. كيف أحس؟ أنا أبحث عن أشياء لأقتنص منها.. عيناى تستعرضان الغرفة. أشعر بالقلق، وبتوتر خفيف فى الصدر. أسمع ذبابة تطن فى النافذة. ما هو إحساسى؟ أحس بالإثارة بالنسبة للوظيفة التى حصلت عليها اليوم. وأحس أيضاً بالرعب منها.. ومن أن أبدأ العمل فيها.

كيف أحس؟ أحس بأنى -آه - 'مزنوق'. أنا لا أعرف كيف أحس الآن تواً. أنا أحس بالقلق بشأن عدم معرفة كيف أحس. هذا ما أحس به! أحس بالقلق! أنا آخذ نفساً عميقاً آخر. أحس بمعدتى متضخمة، أتمنى لو أستطيع أن أنقص وزنى.

أحس أنى أقترب أكثر مما أحسه، بقلق أقل قليلاً. أنا أبدأ فى الإحساس بإثارة طفيفة تتصاعد..من أين يأتى هذا ؟ كيف أحس؟ أحس بتحسن، إلخ ، إلخ".

البيان الشخصى المفصل، إذا مارسته بشكل دورى، يضعك على إتصال بإحساسك ويدربك على التعبير عن كل شىء يجرى لحظة بلحظة.

ولا يكون كل تعبير لفظياً؛ ربما يكون صوتياً فحسب مثل تنهيدة أو زمجرة. إنه يخفف التوتر ويشجع حالة "الكينونة".

(٢) كينونة شخص/واحد One-Person BEING

إنه تمرين جيد عند إستخدامه بعد تمرين"بيان شخصى مفصل". ليس ضرورياً أن تواصل العملية النصف/مسموعة، وهى أن تسأل نفسك عما تحسه. فقط كن! دع وإسمح لكل شىء تحسه بأن يعبر عن نفسه صوتياً وجسدياً. تعرف على، وضّمن، كل العقبات التى تقف حائلاً دون مسايرة ما يكون ببساطة.

مثلاً، إذا بدأت بالتعليق على ملائمة دوافعك، وبدأت التدخل فى التعبير عن أى مجموعة من الأحاسيس، فيجب أن تُضمن تعليقك، متبوعاً بأيا كانت الدوافع الحقيقية.

الشىء المدهش حول هذه العملية أن تعبيراً ما يترك المجال للتعبير التالى، وللتعبير الذى يليه بعد ذلك، ويصبح تدفق الواقع فارضاً نفسه. قم بالتمرين جالساً، واقفاً، راقداً، أو أياً كان. ببساطة إسمح لنفسك أن تحس، وتعبر عن أى شىء يجرى. *حاول أن تجد فجوتك الشخصية بين الإلتزام والدافع*. إسمح لنفسك أن تفعل ما تحسه، وليس ما تظن أنه يجب عليك عمله. ولمزيد من الأفكار عن كيف تقوم بالتمرين، راجع الحوار المسجل فى هذا الفصل بين إى چيه وبينى.

(٣) بيان شخصى مفصل رقم ٢: Personal Inventory II

تمرين البيان الشخصى الذى وصفناه لتونا هو واحد من أحسن الوسائل لكى تصبح واعياً بما يجرى داخلك. قم به عدة مرات فى اليوم. إكتسب عادة إكتشاف كيف تشعر فى أى لحظة متاحة. خذ بياناً لكيفية تأثرك بالأشياء حولك، حية وجامدة.

وكما قلنا من قبل، فأنت تؤدى التمرين بصوت مسموع أو نصف مسموع، وذلك بأن تسأل نفسك: "كيف أحس؟"، ويمكنك أن تضيف السؤال :"كيف أحس تجاه هذا ؟"

بعد سؤال نفسك "كيف أحس؟" وإجابة السؤال، فسؤالك التالى يجب أن يكون: "هل أنا أعبر عما أحسه، وإذا لم يكن، فلم لا ؟". إنه سؤال مهم إضافته، لأنه يمنع التمرين من أن يصبح رياضة ذهنية. إنه يحوله إلى تجربة تعليمية قوية بالنسبة لك. إذا كانت إجابتك: "لا ، أنا لا أعبر عما أحسه"، فاسأل نفسك: "ماذا يمكن أن أفعل لكى أعبر عنه؟ كيف أساعد نفسى فى التعبير عن مشاعرى داخل إطار النتيجة؟"

مثال: "أشعر أنى أريد أن ألكمه فى أنفه. حسناً، إن هذا له عواقب لصالح شخص ما ولصالحى أيضاً". عندما تكون العواقب كبيرة للغاية، تعرف على رغبتك فى لكم ذلك الشخص، واخلق إختياراً واعياً ألا تفعل. إن عنصر الإختيار ليس خانقاً مثل عنصر القمع أو الكبت الذى يخنق الدافع ككل ويخفيه عن وعيك.

عندما تسأل نفسك: "هل أنا أعبر عما أحسه، وإذا لم يكن، لم لا ؟"، فإن أكثر الكلمات أهمية هى كلمة "لمَ". إن "لم" أو "لماذا" ستفتح لك باب معرفة الأشياء التى تمنعك من كونك نفسك. "لأننى خائف مما سيظنونه بى". لو دأبت هذه الإجابة على الظهور، فيجب أن تتعامل مع ذلك كمشكلة. "لأننى لا أريدهم أن يظنوا أننى شخص أقل مما أريدهم أن يظنوا أننى أكونه".

بمجرد أن تجد الإجابة على "لماذا" التى تخصك، حاول إذن أن تعبر بقدر إستطاعتك. *أنت مؤهل لكل إنفعالاتك*. ليس من حق أى واحد فى أى مكان أن ينكر ما تحس به. أنت مؤهل للمجموع الكلى لكل شىء أنت تكونه. وهو ليس لطيفاً دائماً، وليس جيداً أو إجتماعياً أو مهذباً أو مهتماً بالآخرين على الدوام. فأحياناً ما تكون محباً ومعطاءاً، وتحب شخصاً ليس محباً أو معطاءاً، وتكون مخيب الرجاء. أنت مؤهل ومستحق لخيبة الأمل هذه بالضبط، كما أن هذا الشخص مؤهل لأن لا يحبك.

فى اللحظة التى تضع فيها قواعد لما يجب أن تحسه، فهذه القواعد تنتقل إلى مرحلة التنفيذ على خشبة المسرح أو الكاميرا. وهى تنتقل لأن القواعد هى الظروف التى تعيش بها.

هذا لا يعنى أنك يجب أن تصبح حيواناً، وتضرب الناس على رؤوسهم وتسرق من "سوق مزرعة هوليوود". ليس هذا ما نعنيه على الإطلاق. فهناك مستوى معين من المبادىء الأخلاقية التى يعيش عليها الناس. لكن كل الناس لديهم تصريح أن يكونوا أنفسهم، ونحن نؤمن أن الممثلين لهم تصريح خاص، لأن المشاعر هى أدواتنا اللازمة للمهنة.

(٤) انا اكون . انا اريد . انا احتاج . انا احس

I Am, I Want, I Need, I Feel

يؤدى هذا التمرين بصوت عالٍ بأسلوب تيار-الوعى، لكن بسرعة شديدة، بحيث لا يكون لديك فرصة لتفكر، أو لتتأمل فيما تقوله. الهدف هو أن تفاجىء نفسك بما يصدر منك. إبدأ كل جملة بواحدة من الأربع عبارات، ليس بالضرورة بهذا الترتيب.

مثلاً : "أنا *أريد* أن أقوم بهذا التمرين...أنا *أكون* متوتراً...أنا *أحتاج* لأن أكون طيباً...أنا *أحتاج* لأن أرى...أنا *أحس* بأنى واعٍ بذاتى...أنا *أحس* بأصابعى..أنا *أحتاج* نقوداً...أنا *أكون* ما أكون..أنا *أحس* بأنى أحمق..أنا *أريد* أن أضحك...أنا *أكون* ضاحكاً..أنا *أحتاج* للحب..أنا *أريد* أن أعرف ما أريده..أنا *أحس* بالإمتلاء..أنا *أحتاج* لمساحة...أنا *أكون* فى حالة نفاد الأشياء.... أنا *أكون* ناظراً للأرض....!

التمرين مصمم عمداً ليصنف دوافعك فى "تركيبة" "أنا أكون، أنا أريد، أنا أحتاج، أنا أحس". حينما تستجيب للخط المحدد للتساؤل الذاتى ، سيصبح وعيك بحقائق اللحظة/بلحظة أكثر وضوحاً. والعنصر الهام هو قوة نبض إستجابتك. إذا أخذت لحظة لكى تفكر فى الإستجابة، فربما تملأ الفراغ بتفكيرك المتكيف فقط، بدلاً من شعورك الحقيقى.

من المهم أن تتذكر أنه إذا كنت خالى الذهن، فقل أول شىء يخطر على بالك بصرف النظر عن كونه غير منطقى أو عبثى. بإمكانك أن تكرر: أنا أكون ـــ، أنا أريد ـــ ، أنا أحتاج ـــ ، أنا أحس ـــ" مرات عديدة، لكن شجع نفسك على أن تعيد وتكرر العبارات الأربعة.

(٥) ماذا أريد؟ What Do I Want?

الغرض من هذا التمرين هو أن تكتشف ماذا تريد هنا والآن، لكن أيضاً بالمفهوم الأكبر.. التمرين يختلف عن تمرين "أنا أكون، أنا أريد، أنا أحتاج، أنا أحس"، لأنه لا يؤدى بشكل الدافع. السبب هنا هو أن تكتشف ما هى الحياة المتضمنة (مثلاً "ماذا أريد بمفهوم أكثر إكتمالاً؟")

التركيز هنا يكون على نظرة عامة عقلية وفلسفية لما تريده فى الحياة. من الضرورى أن تبدأ على مستوى 'هنا/و/الآن' لتشجع تداعياً حراً، وتتجنب الميل للإندفاع.

والتمرين يُؤدَى مثل تمرين "بيان شخصى مفصل"، لكن مع السؤال: "ماذا أريد؟" بدلاً من "بماذا أحس؟".

مثلاً: "ماذا أريد؟" "أريد أن أكتشف ماذا أريد". "ماذا أريد؟" أريد أن أكون أسعد حالاً مما أنا عليه الآن. أريد أن أعمل أكثر. أريد أن أكون طيباً. أريد أن يحترمنى الناس". "ماذا أريد؟" "أريد ألا أهتم بهذه الأشياء. أريد أن أكون ناجحاً".

يمكنك، إذا رغبت، أن تضع هذا التمرين ضمن "البيان الشخصى" بدلاً من القيام به بشكل منفصل.

إن هدف "المنهج" هو تحقيق واقع حقيقى على المسرح. وكل الواقعية على المسرح يتم خلقها بشكل ظاهرى من الحياة الداخلية للممثل، ومن تجاربه الحية الخاصة.

لقد بُنى"المنهج" وتقنياته المتأصلة من أجل الوصول إلى هذه النهاية؛ على أى حال، "النظام" لا يقول للممثل كيف يتحقق هذا.

فحيث أن كل الناس مختلفين، ولديهم مشاكل، هى متفردة بالنسبة لهم، فكيف يعمل نظام مركب بنفس الطريقة مع كل شخص؟ الإجابة أنه لا يمكنه، وهذا هو السبب فى أن "المنهج" لا يستخدم أو ينال الإحترام على مجال واسع.

إن البحث فى، وعملية إكتشاف، نفسك وتحقيق حالة "كينونة"؛ بعبارة أخرى: حالة أن **"نكون أنفسنا كلية"**، هى ما يقدمه هذا الكتاب للممثل.

"الكينونة" هى الأساس الأولى والجوهرى للعملية الإبداعية. بمجرد أن يصل الممثل لواقعه الراسخ، الحقيقة، حقيقته هو، فى هذه اللحظة وفى هذا المكان، فهو مستعد لأن يؤثر فى هذه الحقيقة، ويغيرها لأى شىء يتطلبها النص.

"الكينونة" ليست حالة تحققها فوراً، إنه أسلوب حياة يتطور من خلال عمل كثير وتجريب كثير.

وإلى جانب المواصفات المطلوبة من موهبتك وإلتزامك كفنان، يجب أن يكون لديك شجاعة. لابد أن تكون راغباً فى القيام بمجازفات، وفى أن تعانى أحياناً من عواقب أفعالك، وفى أن تسعى لفرديتك، وتضع فلسفتك فى الحياة، وعلى المسرح.

تذكر: لم يسهم أحد أبداً بأشياء خالدة فى العالم دون القيام بمجازفات، وغالباً ما يسبب معارضة وجدلاً من القوم حوله.

الحياة والتمثيل فى الغالب الأعم يتم فصلهما، ولا يجب أن يحدث ذلك. لقد تشكلت التدريبات فى هذا الكتاب لكى تصبح أدواتك، ولكى تعبر الفجوة بينك وبين عملك.

إن الوقع المذهل لـ" كينونة" كاملة على المسرح مثير للغاية بالنسبة للجمهور. عندما تحقق "الكينونة"، فإن كل جزء منك يعرفها! فهو إحساس لا يمكنك أن تخطئه.

إذا إستخدمت العمل الموصوف هنا، ومارست هذه التمرينات يومياً وجعلت هذه الطريقة جزءاً من حياتك، فسوف تمر بتجربة هذه الحالة الساحرة من "الكينونة". إن نتائج هذا العمل مليئة بالمكافآت والمفاجآت الرائعة.

الفصل الثانى

الإستعداد لتستعد

GETTING READY TO GET READY

١- التوتر : كيف يؤثر فى الممثل

TENSION : HOW IT AFFECT THE ACTOR

وفقاً للقاموس، التوتر هو فعل تمدد أو شد؛ أن تكون مشدوداً لدرجة التصلب، حالة من الضيق، شد عقلى، قلق عصبى.

وبدون التعرض للأصول الفيزيولوچية للتوتر - فهذا موضوع يخص كتاباً طبياً - فسنهتم به فى علاقته بالتمثيل: التوتر هو حالة من "كينونة" يمر بتجربتها كل الممثلين، وهى فى العادة شىء سيضطر الممثل للتعامل معه طول حياته.

إنها حالة تظهر نفسها فى آلاف الطرق، بطرق مختلفة كثيرة بقدر ما هناك ممثلين. ربما تكون شداً للعضلات فى أجزاء مختلفة من الجسم: خلف العنق، الأكتاف، اليدين، الذراعين، وهكذا- راحتين تنضحان بالعرق، فم جاف، "قلقلات"، يدين مرتعشتين، صعوبة فى التنفس، ضغط فى الصدر، وغيره وغيره. أو قد يشعر الممثل بعدم إرتياح بشكل زائد، أو بحيرة وإرتباك ووعى بالذات. تلك هى بعض أعراض التوتر الجسمانى.

التوتر العقلى يؤثر فى تفكير الممثل. فهو يعانى إما من تراكم الأفكار ولا يستطيع تذكر سطوره، أو غياب التفكير، أو عدم القدرة على التفكير فى أى شىء. فهو يشرد ويتصلب، العينين خاليتين، مذعورتين، وهناك شد حول الرموش. وعادة ما يحدث التوتر الجسمانى والعقلى معاً، وكلا الحالتين تعوقان الممثل، وتجعلانه عاجزاً على المسرح، قاصراً عن أن يكون متأثراً أو مستجيباً، وغير قادر على الأداء بشكل متمكن.

ماذا يمكننا أن نفعل إذن مع هذا العدو؟ لماذا يحدث؟ ما الذى يسببه؟ وهل هو سيء تماماً؟ أو أن له بعض الجوانب الجيدة؟ هل يمكن إستخدامه؟ وإذا كان كذلك، فكيف؟ هذه الأسئلة وأخرى كثيرة سوف تناقش شخلال هذا الكتاب.

التوتر هو مشكلة الممثل 'رقم واحد'، لأنه ما لم يعرف كيف يخففه، فلن يستطيع التقدم لعمل أى شيء آخر. كثير من الممثلين لا يصلون أبداً لجوهر مواهبهم الحقيقية لأنهم يعملون فوق توترهم.

يمكن للتوتر أن يقارن بزجاجة ذات غطاء فلين. لنتخيل للحظة أن كائناً بشرياً مثل زجاجة مليئة بالإنفعالات والدوافع. لو أنك وضعت سدادة على هذه الزجاجة، فلن يمكن أن يخرج منها شيء. التوتر يقوم مقام السدادة وكل شيء تحتها محبوس ومكبوت.

على الممثل إذن أن يفرض سلوكاً من فوق هذه السدادة، وهذا النوع من السلوك يؤدى فقط إلى تمثيل ذهنى و"مفهومى". وليس بإمكانك أن تمثل فكرة!

إن الممثلين يصبحون سلسين تماماً وواثقين من أنفسهم فى العمل من فوق "الفلينة"، ولا يواجهون أبداً الحياة الحقيقية تحتها. إنهم يطورون سلوكاً مدموغاً، وعناصر "للشخصية"، وطرقاً مميزة فى الكلام والسلوك يصبحون مشهورين بها، بل ويُعينون فى العمل من أجلها.

وبالرغم من ذلك، فإنهم بإنكارهم لتوترهم وما يكمن تحته، يحرمون أنفسهم من تسعين فى المائة من مواهبهم. فسلوكهم على المسرح يكون 'مفاهيمياً'، خادعاً، تمثيلياً ويمكن التنبؤ به.

كلكم سمعتم ممثلين يعترفون أنهم قبل الصعود على المسرح مباشرة قد خبروا قدراً كبيراً من التوتر، لكنه إختفى كالسحر بمجرد أن وضعوا أقدامهم على خشبة المسرح. لو

كنت واحداً من هؤلاء الممثلين فلابد أن نفترض أنك كنت مستغرقاً فى هذا الجزء من الثانية، وتخلصت من توتر ما قبل الدخول.

لو كانت تلك هى الحالة، جميل: أنت فى وضع جيد، ولو كان هذا يحدث بهذه الطريقة طول الوقت، فكل ما عليك هو أن تصرف النظر كلية عن قراءة هذا الفصل.

لكن، قد تخدع نفسك بظنك أنك كنت مستغرقاً. ربما تكون قد قمعت توترك. ربما لم تكن واعياً حتى بوجوده. هذا النوع من الخداع والإحساس المزيف بالكمال يكون خطراً عليك كممثل، ويمنعك من الوصول إلى المستوى الجيد لمساهمتك الحقيقية.

نصف المعركة فى هزيمة مشكلة إنسانية هو أولاً الإعتراف بوجودها. ممثلون كثيرون جداً ينكرون وجود توتر فيهم. إنهم يكبتونه تماماً لدرجة أنهم يمكنهم الأداء على مستوى خارجى فقط: سلوك سلس قد يكون أحياناً مثيراً جداً للإهتمام، لكنهم لن يكونوا حقيقيين وأصليين على الإطلاق.

لقد رأيتم ممثلين مسترخين فى الظاهر؛ يبدو الواحد منهم هادئاً، ومسيطراً تماماً على نفسه، لكن سلوكه بشكل ما ليس حقيقياً تماماً أو مُصدقاً. ربما يصدر ردود أفعاله بشكل عام أكثر من اللازم، ويفعل أكثر مما يجب عليه فعله. ربما تنتظر عيناه، ويحدق فى ذقنك وهو يتكلم.

هذا النوع من الممثل الهادىء والمسترخى فى الظاهر، ينشر الثقة بالنفس فى كل أركان خشبة المسرح. فأنت تشاهده يمشى متئداً بمرح أسفل المسرح، ويلتقط كوباً أو سيجارة، وفجأة تلاحظ أنه لا يستطيع أن يوقف يده عن الإرتعاش. وقد تؤدى ركبتاه أيضاً 'نمرتهما' الصغيرة الخاصة.

ممثلون كثيرون يصبحون مهرة فى قمع توترهم. لقد تعلموا خلال سنوات الخبرة أن يفرضوا نوعاً من "الطبيعية" المدروسة لتغطى هذا القمع.

هؤلاء الممثلون يُشار إليهم غالباً كمؤدين مقتدرين، ذوى عراقة ومحترفين، يذهبون إلى المسرح، يلقون نكاتهم ويلتقطون النقود وينطلقون. قد يكونون مقتدرين ببعض المقاييس، لكنهم لن يكونوا مثيرين أبداً!

من ناحية أخرى، هناك الممثل الذى يكون واعياً تماماً بتوتره. وهو يعرف أنه بائس، لكن لأنه لا يفهم توتره، ولا يعرف كيف يساعد نفسه، فهو يعجزه ويجعله غير قابل للعمل. إنه - حرفياً - يتهاوى إلى قطع صغيرة.

شىء حتمى، فى مجال يتسم بالمنافسة مثل المسرح، أن "تعرض" التوتر. ربما يكلفك ذلك وظيفتك. فأنت إذا لم تظهر ثقة بنفسك، فلن يثقوا هم بك، وسيحضرون شخصاً آخر بدلاً منك. وبالتالى، نحن نصبح مهيئين لإخفاءه، وبعد سنين من عمل ذلك، ننجح فى إخفاءه حتى عن أنفسنا.

من السهل *التعامل* مع توترك بنفس السهولة تماماً مثل فرض الإسترخاء. إنها ببساطة مسألة إعادة توجيه لجهودك. ربما تفكر فى هذه اللحظة: "إن قول هذا أسهل من تنفيذه".

هذا صحيح تماماً! أسهل كثيراً أن تتكلم عن التعامل معه من القيام بالفعل، لكن التوتر 'عفريت' سيكون معك طول حياتك كلها.

لا تيأس. التوتر دلالة على موهبتك كذلك. إنه إظهار بوضوح لإنفعالات غير مُعبر عنها، نبضات مكبوتة، كل إستجاباتك الشخصية للعالم. كلما زاد التوتر لديك، كلما زاد ما يدور بداخلك ولا يخرج.

التوتر يكون نتيجةً لمقاطعة العملية الطبيعية للحافز/مؤثر/إستجابة/تعبير. إن توترك يكون دليلاً على أنك متأثر بقوة بالمجال الواسع للمثيرات أو الحوافز. وهذا هو

المقصود بعبارة "التوتر موهبة". الأشخاص الذين لديهم مشاكل توتر حادة عادة ما يكونون حساسين للغاية وقابلين للتأثير.

إن تعلم حرفة يمكنك الإعتماد عليها، وتشجيع الإيمان بموهبتك ومعرفة مشاكل توترك الخاصة، وكيفية معالجتها هى كلها عوامل هامة فى نموك.

إفرض أنك ذهبت لطبيب من أجل جراحة. سيقوم بتشخيص المشكلة، ويجد الأدوات الصحيحة التى يعمل بها، ويحل المشكلة. سيكون لديه القليل جداً من التوتر فيما يتعلق بعمله، لأنه واثق من مهارته ومعلوماته عما يفعله وكيف يفعله.

إن الممثل، مثل الطبيب، يجب عليه أيضاً أن يكون لديه حرفة يستطيع أن يعتمد عليها. عندئذ، وعندئذ فقط، يستطيع أن يعالج عمله بنفس الثقة مثل الجراح.

٢- من يوميات جوان . الثلاثاء ٤ إبريل، ١٩٧٢

FROM JOAN'S JOURNAL , TUESDAY , APRIL 4 , 1972

- التعـرف علـى التوتر ومعالجتـه

أول بروفـة مع إريك علـى مسـرحيـتـى: حين فـتـحت له بابى الأمـامى وقلت: أهلاً، شعرت بتقلص الخوف فى معدتى الذى تعودت أن يصيبنى فى كل إختبار فى برودوى (Broadway). إنه يكمن قريباً من حيث أتنفس، وينتشر كشبكة صيد فى كل أجزاء جسدى، فأقع فى شراك وعى ذاتى شامل.

كان إريك كعادته، لكنى كنت أستشف دائماً معارضة خلف السلوك الهادىء. بهذه الطريقة أوقع نفسى فى تلك الشبكة. فأنسب للمخرج تياراً من الأفكار السلبية عنى: "ليست ممثلة جيدة لكنهـا مناسبة للدور، يا إلهى، ياله من تطويل. إنهـا لا تعرف أى شىء، حسناً، إنها عصابية ووحيدة وتتقدم فى السن. سأكون صبوراً معها فحسب..".

كانت هناك فترة أفسدت فيها هذه الخيالات السلبية كل عمل أديته تقريباً، مما أدى إلى إستبعادى من أول مسرحية موسيقية لى فى برودواى: من أول يوم فى البروفات كنت مقتنعة أن المخرج يكرهنى، وإنتشر هذا الإقتناع فى أطرافى مثل تسمم فى الدم. وتعثرت فى المناظر ولويت كاحلى وأصبت بإلتهاب فى الحنجرة وإلتهاب الجفون، حتى قام بفصلى أخيراً فى فيلادلفيا (Philadelphia)؛ وهذا ما أراده عقلى الكاره/لذاتى أن يفعله منذ البداية.

لم أكن أعرف وقتها أن *التوتر* هو التسمم في دمي، وأنه السبب وراء كل عللي. والآن، بعد عامين من الدراسة مع إريك، لم تعد لهذه الخيالات القاسية اليد العليا. فأنا أعرف كيف أساعد نفسي.

بإمكاني أن أستغرق في العمل الآن وأشعر شعوراً إيجابياً ومثيراً بشأنه، حتى لو كانت الأفكار السوداء ما تزال تومض في الأعماق مثل المياه القذرة في قاع البئر .

٣- اسباب التوتر

CAUSES OF TENSION

هاك أمثلة من يوميات چوان لبعض الأسباب الرئيسية للتوتر عند الممثلين:

١. قلق چوان الشديد من "البروڤة الأولى". (وجدت فى عملى معها فى المسرحية أنها كانت تصاب بقلق شديد قبل كل بروڤة، وأصبح القلق أقل عندما عملنا).

٢. رغبتها فى أن تنجح وتكون جيدة فى المسرحية.

٣. إفتقادها لبراعة فنية محددة وقتها، ونقص فى الإيمان بالبراعة التى تمتلكها.

٤. خوفها من حكمى وقراءة أفكار سلبية صادرة عنى.

٥. تزعزع ثقتها الأساسية فى كونها *وافية بالغرض*.

٦. الأعراض الجسمانية الظاهرة للتوتر والتى، فى ذاتها، سببت مزيداً من التوتر.

إن أسباب التوتر لا نهائية. بعض الأسباب الأكثر شيوعاً هى حالة/الأنا عند الممثل، "قلقلاته"، حاجته للنجاح، ولأن يكون على ما يرام، الخوف من الفشل وعواقب الفشل، غياب البراعة الفنية ونقص الإيمان فى الأداة. إن حالة/الأنا لدى الممثل هامة للغاية فى قدرته على القيام بعمله على المسرح. إذا كانت حالة الأنا هابطة، سيكون لديه أدنى درجة من الإيمان بذاته وبالتالى، أقصى درجة من القلق والخوف من الفشل، والتى تؤدى إلى التوتر.

عندما تكون فى سلام مع نفسك، وتشعر بأنك شخص ذو قيمة، ولديك الكثير الذى يمكنك تقديمه، فسيكون أسهل كثيراً أن تكون ناجحاً فى أى شىء تفعله، وستتعرض لتوتر أقل بكثير. فى الواقع، ربما يكون ببساطة إحساساً بهيجاً بالإثارة.

بعض الممثلين يكونون فى حالة/أنا هابطة بشكل دائم بسبب التكيف الطفولى وأسباب أخرى. بينما قد تقهر الحياة ممثلين آخرين، الذين يميلون لأن يكونوا أكثر ثقة، فى أوقات معينة: ضياع وظيفة، التعرض لطلاق، الإستيقاظ ذات صباح بشعور بأنه لا أمل فى المستقبل.

فى هذه اللحظات، إذا كان عليك أن تصعد على المسرح وتمثل، فسيكون لديك قدراً كبيراً من التوتر. بإمكانك إما أن تتعامل بشكل محدد مع التوتر أو مع مسبباته (حالة/الأنا الهابطة عندك) أو مع كلاهما. ستجد فى الكتاب عدداً كبيراً من التمرينات لبناء حالة/أنا أفضل بسرعة.

بالطبع، يمكنك بالكاد تعريف الأسباب الدقيقة لحالة/الأنا العالية أو الهابطة، وليس مهماً فى الواقع أن تحاول. المهم هو أن تصل بالأنا خاصتك إلى حيث تريدها، أن تكون من أجل العمل الذى عليك القيام به. كثير من تجهيزات الأنا ستوصف وستكتشف الكثير من عندك. وكما يقول المثل: "لو كانت تصلح، فإستخدمها!"

إن الموهبة شىء غير واضح مصاغ من عدة مخاوف، وإحباطات ورغبات غير محققة. إن الإحساس بزعزعة الثقة، وهو سبب رئيسى آخر للتوتر، يتولد من عناصر الموهبة تلك ذاتها. إن الموهبة هدية جميلة ولها عناصر أخرى رائعة، لكن لسوء الحظ، بإمكانها أن تقف فى طريق نفسها.

كل إنسان على الأرض لديه عدم إستقرار من نوع أو آخر. وتذبذب واحد غالباً ما يستطيع أن ينتشر كالمرض خلال روحك بأكملها. ويمكن لزعزعات الثقة للممثل أن تعجزه، وتمنعه من أن يكون قادراً على فعل أى شىء. والبراعة الفنية هى الترياق. إن إمتلاك براعة فنية سيمكنك من أن تعيش مع "قلاقلك"، وأن تؤدى وظيفتك ليس بالرغم منها، بل وفقاً لها.

إن تزعزع الثقة هو الشعور أنك لا تعرف كيف تفعل، أو أنك لا تستطيع أن تفعل، ما هو متوقع منك. "لكن" إذا عرفت ما تفعله، وأنت تعرف أنك تعرف، وتعرف "كيف" تفعله، فستفعله، ولن تكون مزعزع الثقة بشأنه.

الحاجة لأن تنجح وتكون جيداً تلوح واضحة كسبب آخر للتوتر عند الممثلين.

ذات مرة فى اليابان، تشاور شاب كان يرغب فى تعلم فن ال "ساموراى -Sam urai)" (١) مع أكبر معلم ساموراى سناً وأعظمهم. قال: "أيها المعلم المبجل، أتمنى أن أصبح أعظم ساموراى فى العالم، سأقوم بالدراسة بإجتهاد. كم من الوقت سيستغرق ذلك منى؟" وأجاب المعلم: "عشر سنوات". وصدم التلميذ: "لا لا يا معلم يا مبجل، أنت لا تفهم، سأعيش، وآكل، وأنام وأتنفس الساموراى. لن أفكر فى شىء آخر! أترى، لابد أن أكون عظيماً. لو عشت، وأكلت، ونمت وتنفست الساموراى ولم أفكر فى أى شىء آخر، عندئذ كم سيستغرق ذلك من الوقت منى؟"

وكانت إجابة المعلم: "فى هذه الحالة، عشرون سنة".

"ملبسة"

احيانا الاقل يكون اكثر

Sometimes Less Is More

إن نفاذ الصبر والحاجة لأن تنجح وتكون جيداً هى 'عفاريت'. من الطبيعى تماماً أن الناس يريدون أن ينجحوا فيما يفعلونه. معظم مكاسبنا الشخصية والمالية تأتى من وظيفة أؤديها بشكل جيد. حتى فى فترة الطفولة تُغرس فى نفوسنا تنافسات معينة عن طريق الوالدين.

غالباً ما يأتى الناس إلى مهنة التمثيل بسبب الإحتياج للحب والتميز والإعجاب. وإحتياجهم الأكبر هو أن يكونوا جيدين.

إذا كان الممثل ناضجاً بما فيه الكفاية بحيث يدرب أداته، وإذا كان لديه موهبة وراغباً فى العمل لسنوات كثيرة، محاولاً ومخفقاً ومحاولاً أكثر، عندئذ سيكون "جيداً" بشكل خلاق وسيحقق إرضاءاً فى فنه.

عموماً، لو أن حاجتك لأن تكون جيداً قوية للغاية لدرجة أنها تمنعك من التجريب وتعوق شجاعتك عن محاولة أشياء قد تؤدى بك إلى الفشل، فسوف تتعلق بالأشياء التى تعرف أنه يمكنك فعلها. إن موهبتك ستصاب بالضمور عن طريق اللعب بحذر (فى منطقة الأمان)، ولن تولد أبداً مساهمتك المتفردة.

إن عظماء التاريخ من البشر فى أى مجال كانوا هؤلاء الذين لديهم الشجاعة للمخاطرة، هؤلاء الذين تحققوا وتساءلوا عن أشياء، هؤلاء الذين إتخذوا قرارات فى مواجهة أى نوع من المعارضة. أنت، الممثل، متفرد وفرد، ومختلف عن أى ممثل آخر فى العالم. إن أعظم مساهمة لك فى المسرح ستكون ما يمكنك إعطاؤه له من نفسك. إذا كنت راغباً فى أن تفشل، وأن تتعلم عن طريق الفشل، فربما تكتشف الأبعاد الكاملة لموهبتك. ولكن، من الصعب أن تجد هذه الإرادة فى أنفسنا، لأن الفشل الكثير غير مسموح لنا به كممثلين أمام مخرجين يصبحون حذرين من إسناد عمل لنا.

لابد أن يكون لدى الممثل مكان للفشل: هناك ورش وفصول ومسارح تجريبية فى كل مكان. أماكن يمكن فيها السماح لأنفسنا بضرورة الفشل. التناقض الغريب أنه عندما نكون مستعدين لقبول الفشل كجزء ضرورى للنمو، فنحن ننجح غالباً أكثر من الذين لن يسمحوا لأنفسهم أن يكونوا سيئين. التوتر يتغذى على الحاجة لأن ننجح ونكون جيدين. فإذا كانت الحاجة قوية لدرجة أن مجرد التفكير فى الفشل لا يطاق، فستنتج مشكلة توتر حادة.

من مسببات التوتر المنتشرة غياب المهارة الفنية، ونقص الإيمان بالأداة. والبراعة الفنية والإيمان شيئان متداخلان. والإيمان بأداتك ينبع من ضمان إمتلاكك لبراعة فنية واضحة. ومحتمل جداً أن تملك كثيراً من الإيمان دون براعة، والعكس بالعكس، أن تمتلك كثيراً من البراعة بلا إيمان. فى كلتا الحالتين، تكون فى ورطة. صحيح أن الإيمان وحده قد يحملك مسافة كبيرة، لكن إيماناً مبنياً على مهارة عارضة بطريقة 'صابت أو خابت' لا يعتمد عليه. إذا كان لديك البراعة الفنية لكن بلا إيمان بها، فلن يمكنك إستخدام ما تعرفه.

إن الممثل المبتدىء ظاهرة مثيرة للإهتمام. فهو يمتلك القليل من التدريب أو لا تدريب، ويعانى فى الغالب من توتر أقل بكثير مما يعانيه الممثل ذو الخبرة الذى عمل أعواماً كثيرة فى المسرح. غالباً "سيقفز" الممثل المبتدىء فجأة فى شجاعة ويلزم نفسه بشكل كلى. فهو لم يكتشف تعقيدات الإبداع. وهو يعرف القليل جداً عما ينتظره، ولديه إيمان أعمى بموهبته الغريزية العظيمة. إنه - أو إنها - لا يكون "فى مأزق"، لا يوجد مأزق حتى الآن!

إن هذا يوضح لماذا يشعر ممثلون كثيرون أنهم كانوا أفضل قبل أن يبدأوا الدراسة، وربما، ياللعجب، كانوا أكثر حرية. لكن أثناء نمو إدراكهم لما هو متوقع، تتحول حريتهم إلى رعب، إلا إذا كانوا يبنون براعة فنية.

الحالة المثالية هى أن تؤمن أن البراعة الفنية التى تتعلمها وتستخدمها هى معالجة صالحة للتمثيل وأنها ستفعل من أجلك، بشكل شخصى، ما تريده منها أن تفعله. إن براعتك الفنية وإيمانك بها ستأتى من المحاولة/الفشل/النجاح، العمل والعمل والعمل!

ظاهرة أخرى متعلقة بالتوتر هى الممثل الذى لا يستطيع العمل بدونه. إنها من مشاكل التوتر الشائعة جداً والخطرة. هذا النوع من الممثل يعمل مباشرة من توتره، ولا

يستطيع التمثيل، إلا إذا شعر بإهتياج كبير داخلياً. فهو فى حالة ممتازة فى ليلة الإفتتاح حيث يوجد دائماً قدر كبير من التوتر. وهو يشعر أنه على ما يرام فى اليومين الأول والثانى من تصوير فيلم لأنه، وسط كل الإهتزازات، قد أُلقى به تحت الضوء أمام الكاميرا وعليه أن يؤدى عرضاً. لكن، بينما يصبح أكثر إستقراراً، يصبح توتره أقل بشكل طبيعى، وعليه أن يثيره بشكل مفتعل لكى يمثل.

أنا أسمى مشكلة التمثيل هذه "هيستيريا مسرحية Theatrical Hysteria"، أو "طاقة الحمار Ass Energy"! فطاقة الممثل الإبداعية هى فى الواقع توتر عصبى. *إنه* لا يدركها بهذا المعنى وهذا ما يجعل "الهيستيريا المسرحية" خطرة للغاية.

بعض الممثلين شيدوا المهنة بأكملها على "طاقة الحمار". لقد رأيتموهم: الوجوه الملتوية القسمات، الأسنان المطبقة، العضلات المشدودة لدرجة التمزق، البكاؤون بلا إنقطاع والمنشجون. الممثل نفسه يكون مقتنعاً أن ما يشعر به هو تجارب إنفعالية عظيمة نابعة من أعماق داخله. بدون هذا الإحساس يشعر أنه عارٍ. وحين ينقشع توتره الطبيعى، ويكون عليه أن يقوم بتشغيله بشكل مصطنع، فإنه يظن أنه "يستعد". وما يفعله فى الواقع هو أنه يعطى نفسه تدفقاً 'إسهاليا' من التوتر، والذى يتحول ويأخذ مكان ما يحس به بالفعل. المأساة أنه يسلب نفسه من الخبرة الإنفعالية الأصيلة.

هامش

(١) كلمة "الساموراى" تشير إلى عضو طبقة من المحاربين النبلاء عاشت فى اليابان منذ القرن الحادى عشر. وأفراد هذه الطبقة بتميزون بتمسكهم بتقاليد عريقة وصارمة تناقلوها من جيل إلى جيل. ومنذ القرن الخامس عشر بدأ هؤلاء النبلاء يمدون يد العون إلى العائلات - أو الفرق - التى إختصت بتقديم مسرحيات الـ "نو NO" العريقة. وهناك فنون خاصة بطبقة الساموراى، أهمها فن إستخدام السيف، وكافة حركات وفنون القتال الصعبة. وبالتالى، فهم يقومون بتدريبات شاقة وطويلة، وقد يقضى المتدرب أكثر من عشرين عاماً قبل أن يتقن تماماً هذه الفنون. (المترجم)

٤- الممثلة

THE ACTRESS

كنت أعمل مؤخراً فى درس خاص مع ممثلة محترفة تُشاهد بشكل متكرر فى التليفزيون. كانت تعد مونولوجاً من ڤيرچينيا وولف *(Virginia Woolf)* [(١)].

بدأت بأن إستجمعت قواها وهى جالسة منتصبة فى المقعد، آخذة أنفاساً عميقة، مجهزة نفسها لما تعرف أنه سيحدث. وخلال ثوان، كانت عيناها قد إمتلأتا بالدموع. وبدأ صدرها يعلو. وأخذت العضلة عند جانب فكها تنبض متحركة مثل بندول الإيقاع. وإنفجرت فى فيض من كلمات يثقلها الإنفعال. وإستمرت لخمس دقائق، واقفة وضاربة الهواء بقبضتيها.

وعندما إنتهت، جلست وإستردت رباطة جأشها ثانية. وبشكل ميلودرامى، وكأن التجربة كانت فوق إحتمالها، إلتفتت إلىّ ورأيت على وجهها بريق الرضا الذاتى. قالت: "حسناً، ما رأيك؟"

إستغرقت لحظات كثيرة قبل أن أقرر أن أخبرها برأيى. كان واضحاً لى أنها كانت تعمل بهذه الطريقة من فترة طويلة، وكانت تحبها. ولكى يصل إليها نقدى كان علىّ بالفعل أن أكون أميناً معها. وقررت أن خطوات عملها كانت، بشكل لا نهائى، أكثر تدميراً لها من أى شيء يمكننى أن أقوله لها.

قالت مبتسمة: إريك، أنا منتظرة".

قلت: أنا لم أصدق واحداً على المليون من ثانية واحدة مما رأيت. كان هراءً".

وتغير وجهها، لقد صدمت: "ماذا تعنى؟ كيف تقول هذا؟ لقد *أ*حسست بكل هذه الأشياء!" "أنا لا أشك أنك أحسست شيئاً. لكن هل تعرفين لماذا أنا وأنت على

إختلاف حول العمل؟ لماذا أظن أنك تبحثين عن طرق للهروب من هنا ؟ لأننى لا أعطيك ما تريدينه. أنا لا أقول لك كم أنت موهوبة وجميلة، وكم تثيرنى إنفجاراتك الإنفعالية عندما تؤدين "ڤيرچينيا وولف" و"ديلان" (Dylan) [٢] و"يا طفلى القمرى، لا تبك". أنا لا أقول لك ذلك لأن الأمر كله إنفعال عصابى عام، له أصول عامة.

عندما تصعدين على المسرح لتمثلى، فإنك بشكل سحرى وغامض تكونين مليئة بكل هذا الإنفعال المختلط والمتراكم، والدموع، والغضب العارم، والتقيؤ. وأنت تظنين أن هذا هو التدفق، تدفق خط موهبتك الرئيسى. لكنه فى الواقع توترك، خوفك من الفشل، قلقك الحاد وحاجتك للحب والقبول، ورغبتك فى أن يهللوا لك كفنانة مبدعةً، تضخمت فى كرة من الإنفعال المسرحى الهيستيرى.

أنت تتظاهرين بالعمل من أجل إختيار، لكنك بالفعل تأخذين هذا الإنفعال المختلط والمتراكم والعصابى، وتجعلين منه صندوقاً لـ"ڤيرچينيا وولف" أو تلفينه فى "ديلان". إن هذا يعتبر إحتيالاً وعدم أمانة. إنك "تحملين على الظن" أنك أداة إنفعالية متوافقة ومنضبطة، لكنك فى الواقع دجالة. أنت تُفقدين نفسك تسعة وتسعين سنتاً من كل دولار موهبة تمتلكينه.

كلا، لن أعطيك ما تريدين. بل أريد أن أعطيك ما تحتاجينه. وما تحتاجينه هو أن تتركى ما تعتمدين عليه، وتخاطرى بالحصول على لا شىء، حتى يصبح هذا اللا شىء شيئاً واقعاً".

هامش:

(١) يشير إلى مسرحية *من يخاف من فرچينيا وولف؟ Who's Afraid of Virginia Woolf?* للكاتب المسرحي الأمريكي إدوارد ألبى (Edward Albee)(١٩٢٨-) والتي أكسبته شهرة واسعة في ١٩٦٢. وكان قد كتب قبلها أربعة مسرحيات بأسلوب "مسرح العبث" هي *قصة حديقة الحيوان The Zoo Story*؛ *وفاة بيسي سميث The Death of Bessie Smith*؛ *صندوق الرمل The Sandbox*؛ *والحلم الأمريكي The American Dream*. ثم كتب في عام ١٩٦٤ مسرحية مغلفة بالغموض والميتافيزيقية إسمها *آليس الصغيرة جداً Tiny Alice*. وقد إعتبر ألبى من كتاب المسرح البارزين الذى يقودون حركة جديدة في المسرح. وكان أسلوبه في *فرچينيا* نادراً في مراوغاته الحوارية، وشخصياته المشحونة بالرغبات الجنسية. وبالرغم من هجوم بعض النقاد، فقد إستمر ألبى في الكتابة في ثلاثة أشكال: إعداد مسرحي عن روايات؛ مسرحيات قصيرة ذات طابع موسيقى؛ ومسرحيات طويلة تتغير فيها حيوات الشخصيات بشكل يؤدى إلى تحولها. وقد فاز في ١٩٦٦ بجائزة بوليتزر عن مسرحية *توازن رقيق A Delicate Balance*. وفي ١٩٨٣ إرتفعت أسهمه بشكل واضح مع نجاح مسرحيته *الرجل الذى كان له ثلاثة أذرع Who Had Three The Man Arms*، والتي تلاها بعدة مسرحيات (حتى عام ١٩٩٣) تتميز بالأسلبة، وقد قام بإخراج بعضها. وهو كذلك يقوم بالتدريس في جامعة هاوستون (University of Houston) (المترجم)

(٢) ديلان توماس (Dylan Thomas) (١٩١٤-١٩٥٣): شاعر إنجليزى شهير، له عدة دواوين وكتابات نثرية، وعمل كصحفي وكاتب سيناريوهات. وكان يقرأ قصائده وقصائد غيره في محطة الـ "بى بى سى B.B.C" البريطانية، ثم إنتقل إلى نيويرك ليقوم بنفس العمل. وبعد وفاته زادت شهرته وصدرت بعض الكتب عن حياته وأعماله، وعرضت في برودواى مسرحية عنه قام فيها بدوره الممثل الإنجليزى الأشهر إليك چينيس (Alec Guinness) (١٩١٤-٢٠٠٠). وفي عام ١٩٧١ تحولت مسرحيته، *تحت غابة اللبن Under Milk Wood*، إلى فيلم قام ببطولته ريتشارد بيرتون (Richard

Burton) (١٩٨٤-٢٥) وإليـزابيث تايلور (Elizabeth Taylor) وبيـتـر أوتول (Peter O'Toole) (١٩٣٢-   ).

انظر: Thomas, Dylan, *Under Milk Wood*, New York: A New Directions Publishing Company, 1954. (المترجم)

٥- التعـامل مـع التوتر

DEALING WITH TENSION

ناقشنا الآن بعض مسببات التوتر الرئيسية، رغم أنها بالتأكيد ليست كلها. ستجد أن بقية هذا الفصل مليئاً بوسائل العلاج. ورغم المخاطرة بالتطويل، فسنركز على أهمية الإعتراف بتوترك والتسليم به، ثم التقدم بشكل منظم نحو تخفيفه.

بمجرد أن تلقى سؤالاً، ستبدأ فى تلقى الإجابات: أين أنا متوتر؟ فى أى جزء من جسدى أشعر بإنزعاج؟ إلى أين ينتقل الآن؟ ومن المنطقى أنه كلما زادت أسئلتك، زادت الإجابات التى تحصل عليها.

كل شخص يكون لديه مواقع مختلفة للتوتر. وعادة يجد التوتر طريقه إلى نفس الأماكن، وحالما تصبح واعياً، بها ستجد أنه من السهل أن تساعد نفسك. حدد المناطق، إعترف بها، وشجع التوتر على التعبير عن نفسه. "أشعر بشدّ فى أكتافى. أهلا بك يا توتر فى أكتافى. أعرف أنك هناك. ركبتاى تهتزان. حسناً أيتها الركبتان. إهتزا". إذا وجدت يديك ترتعشان، شجعهما على أن تفعلا ذلك. دعه يظهر. وعندما تجد أن كل إهتزازك وإرتعاشك وشد عضلاتك قد وصل إلى الذروة، إطلب ببساطة من تلك الأجزاء من جسدك أن تسترخى. دع يديك تتدليان بحرية وتنجذبان بشكل طبيعى بعنصر الجاذبية. إن نقاط توترك هى المناطق التى يجد فيها التوتر آمالاً فى الخروج. ولابد من إطلاق سراحها بشكل ما. لو كان هناك إنكار لوجودها، وتم كبتها عند كل مكان خروج، فسترتد إلى الداخل، وتمنع الممثل كلية، إما من التأثر بحافز، أو من أن ينال إستجابة صادقة لمثير.

إن الممثل الذى يُظهر توتره أفضل من الممثل الذى يضعه تحت سيطرته، لأنه عندما يكون أقرب للسطح يمكن رؤيته بوضوح والتعامل معه. تعُرف على التوتر فى كل أجزاء جسدك بنفس الطريقة: الوجه، الصدر، المعدة، الحوض، الساقين، الأقدام، إلخ.

وهناك آلاف الطرق للتعامل مع مشاكل التوتر. جرب أى شىء تشعر أنه سيؤدى المهمة. فى أوقات سينجح شىء، وفى أوقات أخرى سيفشل نفس الشىء الذى نجح من قبل. من الحكمة أن تعرف وتجرب تقنيات متعددة. إن معرفة ما تستخدم يعتمد بدرجة كبيرة على معرفتك لنفسك، ومعرفة الأشياء التى تؤثر فيك ومتى.

بالإضافة للإعتراف بتوترك والتسليم به، ستجد أنه يمكن أن تساعد نفسك *بالإرتباط أو الإشتراك*. عادةً ما يكون التوتر نتيجة كونك مهتماً بنفسك.

يلى ذلك أنه إذا أمكنك أن تنقل هذا الإهتمام بعيداً عن نفسك، فستتخلص من وعيك/بذاتك. إسأل نفسك أسئلة بسيطة مثل: "كم من الألوان أستطيع عدها على هذا المسرح؟" وقم بعدها. إرتبط مع الأشياء حولك، بإلقاء أسئلة شخصية مثل: "ماذا تعنى تلك الأريكة بالنسبة لى؟" هل رأيت مثلها من قبل؟ فى منزل من؟" غالباً ما ستُولد الإجابات على هذه الأسئلة علاقة سلوكية ما بهذه الأشياء. إسأل سؤالاً عن الناس الذين تعمل معهم: "ماهى أكثر السمات جاذبية فى هذه الفتاة؟ بمن تذكرنى؟ هل هناك أى تشابه بينها وبين أى إمرأة أخرى أعرفها؟ إذا صح هذا، فأى ملامح تتشابه معها، وأيها يختلف؟"، وهكذا دواليك.

لو سمحت للإستجابات التى أثارتها تلك الأسئلة أن تعبر عن نفسها، فستبدأ فى أداء عملك بشكل متناسق وخلاق تماماً.

أحيـاناً سيـتـراكم التـوتر داخلك، مُدمجاً فى عدة طبقات. ربما يكون مـسـتـحـيلاً التواصل به بأى من الطرق التى ذكرناها. سيكون من الضرورى أن تقوم بإستعداد أكثر فعالية وجذرية. هنا ستجد أن مجموعة تمرينات "التخلى" ذات فائدة.

عندما تكون ذاتك (الأنا) مسـتـغرقـة ومؤثرة فى حالة التـوتر، فلتـخـتـر أياً من التـمرينات فى مـجـموعـة 'الأنـا'. وأثنا ء ذلك، يمكنك أن تأخذ نفسك بعيداً عن الموقع بأن تسأل نفسك أسئلة مثل: هل من المحتمل أن أرضى كل شخص؟ طبعاً لا. إذن لماذا أقـدم على المحـاولة؟ هل بإمكانى أن أفـعـل أى شىء بشـأن الطريقـة التى يفكر بهـا الناس؟ ليس تماماً. من يجب علّى حتمياً أن أرضيه؟"

أنت تعـرف الإجـابة على هذا، وسـتكتـشف أنك أنت الشـخص الذى يتـوقع منك الكثـيـر. لم لا تـبـدأ بهـدف إرضـا ء نفسك فـحـسب؟ إنك إذا إقـتـربت من فـعل ذلك، سترضى أناساً كثيرين فى نفس الوقت معك.

وبينما تصبح أكثر إنهـماكاً أو إرتبـاطاً فى حرفيـة محددة، ستنبثق معـالجة خلاقة لعملك، وقد تتعرض بعض أسبابك للتمثيل للتغيير. ربما تجد أن علاقتك بالتمثيل هى الآن على مـسـتـوى أعـمق مما إجـتـذبك للفن أصـلاً. وربما تجد أنـه فى التـحـقيق الفـعلى لإحتـياجاتك تكمن إثارة الخلق. عندئذ سيتطلب تمثيلك هجوماً أكثر شجاعـة. ستـحقق مهاماً أعددتها لنفسك بدلاً من العمل من أجل المديح والقبول والتميز. وكما يتلاشى الإلتزام بالنجاح، سيتلاشى التوتر الذى تسبب فيه.

يجب أن يكون لدى الممثل مجموعـة من التمرينات التى تصلح له أو لها، إعـتمـاداً على الموقف والإحتيـاج الشخصى. وأنا فى فصولى أحب أن أبدأ بتـمرينات الإسـترخـاء الجسدى مـثل 'لوجى'، 'الدمـيـة الهـشـة'، 'توتر وإسـتـرخ'. لكن هناك تدريبات أخرى،

وسنتحدث عنها هنا ، تقوم بتخفيف التوتر الجسدى كنتيجة للإستغراق فى شىء غير ذاتك، وكنتيجة لأفعال تهذيبية كبيرة. إن الممثل يتعلم ما هو الأكثر تأثيراً بالنسبة له ويقوم بجمع أدواته الخاصة.

"ملبسة"

لكى تمثل يجب ان تكون مسترخياً.

ولكى تسترخى يجب ان تساعد نفسك على ان تسترخى.

لكى "تكون" يجب ان تضمن كل شىء هو انت.

الامر يحتاج إلى شجاعة

In Order to Act You Must Be Relaxed. In Order to Relax You Must Help Yourself Include Everyhthing You Are. It Takes Courage.

٦- عوامل إسترخاء الجسد

THE PHYSICAL RELAXERS

التدريبات فى هذه الفئة تتعامل أساساً مع وجود التوتر الجسدى، رغم أن كثيراً من التدريبات فى كل فئة قد تخدم أكثر من غرض:

(١) **توتر واسترخ** Tense and Relax

إرقد على الأرض، أو إبق واقفاً لو كان ذلك ضرورياً. بادئاً من قدميك، قم بشد، ببطء وعلى درجات، كل جزء من جسدك، محتفظاً به مشدوداً حتى يتصلب كل جسمك.

ثم من قمة رأسك إبدأ فى الإسترخاء على درجات وببطء، حتى تعود إلى حيث بدأت. قم بهذا مرتين أو ثلاثة.

هذا التمرين يجبر عضلاتك على الإسترخاء بإجهادها، كما أنه يعلم جسدك أن يتعرف على الدرجات المتفاوتة للتوتر، بحيث أنه حين تمر بتجربة توتر على المسرح، ستكون أكثر وعياً به، بشكل محدد، وقادراً على التعامل معه.

من الجوهرى أن تتعلم كيف تفعل ذلك من أجل نفسك، لأن الأمر يحتاج إلى الكثير من التوتر العضلى، لتجعل القوى الدافعة مكبوتة، وحين يخف ذلك التوتر العضلى، تتدفق القوى الدافعة.

(٢) **'لوجى'** Logey [١]

'لوجى' هى أحد كلماتى المخترعة؛ وبالنسبة لى فهى تعنى ثقيل، كسلان وبليد. هذه هى الحالة والإحساس الجسمانى الذين تريد تحقيقهما.

إرقد على الأرض، منبطحاً على ظهرك أولاً. فيما بعد ستجد أوضاع الـ 'لوجى' الخاصة بك. كن واعياً بوزن جسمك، وزن رأسك، أطرافك، صدرك، منطقة الحوض، الأفخاذ، السيقان. إن الناس يدعمون أوزانهم بالتوتر العضلى والطاقة، بحيث أننا لا نفكر إطلاقاً أن الرأس تزن خمسة عشر رطلاً أو أكثر، لكن إذا أطلقنا هذه التدعيم، ستشعر الرأس بالثقل.

إبدأ التمرين: كن واعياً بوزنك العادى. ثم زد وتوسع فى الإحساس بوزنك حتى تشعر بثقل أكثر. إختبر 'لوجيك' برفع ذراعيك واحدة فواحدة، ودعهما تسقطان بسبب وزنهما.

قم بهذا مع كل أجزاء جسدك، شاعراً بدفع الجاذبية على كل جزء. بإزالة دعم الجسم، فأنت تزيل توتره الجسمانى.

(٣) الدمية الهشة Rag Doll [٢]

قف على كلتا القدمين، ومن قمة رأسك دع نفسك تُدفع تجاه الأرض، فقرة ففقرة، حتى تنهار أخيراً على الأرض فى كومة بالية.

إفعل ذلك ببطء، تاركاً ذراعيك تتدليان مرتخيين إلى جانبيك. عندما تصل إلى الركبتين قم بثنيهما.

(٤) الكينونة الأصلية Original BEING

هذا التدريب يتطلب وقتاً أكثر - حوالى ساعة - وهو يفعل أكثر من مجرد أن يجعلك مسترخياً. إنه يجعلك حساساً وواعياً بشكل حاد بأشياء حولك لم تلاحظها

أبداً. قم به جالساً أو راقداً. أفرغ ذهنك من الأفكار وحاول أن تحقق نوعاً من النوم اليقظ. ثم إستيقظ ببطء كما لو كان للمرة الأولى. أنت ناضج بذكائك العادى وجهازك العضلى، لكن بلا خبرة سابقة بأى شىء على الإطلاق. إنك ترى، وتسمع، وتحس، وتتذوق وتشم كل شىء كما لو كان للمرة الأولى. إنك تملك قدراتك العضلية الخاصة بك، لكن دون معرفة حتى كيف تحرك يدك. كل هذا يجب أن يُكتشف ويُتعلم.

ويمكن أن يستخدم تمرين "الكينونة الأصلية" لأغراض أخرى إلى جانب الإسترخاء. إنه عملية ضد/العقلانية وضد/التأمل المسبق. وبعد أداءه ستدرك كم من الأشياء تسلم بها جدلاً، وكم من المرات تتأمل مسبقاً إستجاباتك للأشياء وللناس.

(٥) تنفس عميق Deep Breathing

أرقد وتنفس أعمق مع كل نفس تأخذه. قم بالزفير بنفس قوة الشهيق. تنفس كما لو كان جسدك وعاءاً فارغاً، وكل الهواء الذى تتنفسه سيصل أخيراً إلى إخمص قدميك.

(٦) التخلى Abandonment

هذا التمرين يكون مفيداً حين تكون متوتراً للغاية وعليك شن هجوم عنيف مخترقاً حواجزك. إنه تمرين ضخم، جسمانياً وصوتياً.

إخل لنفسك مساحة كافية فى الغرفة. إخلع السلاسل والنظارات والساعات وأى شىء قد يؤذيك. قم بأداءه فوق سجادة أو أرضية سطحها لين نوعاً ما. مع *التخلى* ألق نفسك بعنف داخل ما يمكن أن يمثل الإصابة بـ "صرع" جسمانى: ركل عنيف، تطويح الجسم فى كل إتجاه، صراخ، عواء أو نباح، وكن مهجوراً صوتياً وجسدياً أيضاً. يجب أن يستمر التمرين حتى تُستهلك. وعندما ينتهى، يمكنك أن تضحك أو تبكى أو تمر بتجربة تهذيب إنفعالى كبير من نوع ما.

هذا التمرين، بالإضافة إلى التخلص من توترك، يمكن أن يستخدم أيضاً بغرض أن تهدأ بعمق وتحرر الإنفعالات المقاومة.

(٧) افرغ حمولتك Dump

تمرين مبنى على تمرين ڤيزوڤيوس (Vesuvius) لـد. چورچ باخ (Dr. George Bach)، ومثل "التخلى" فهو تمرين تهذيبى.

إبدأ فى التعبير عن كل إحباطاتك، سخطك، ثورات غضبك وخيبة آمالك، إحتياجاتك ورغباتك حتى تحقق تدفقاً بركانياً لكل ما كان مكبوتاً. عندئذ أنت حر فى أن تتحرك متجاوزاً إياه وفى تواصل أشياءاً أخرى.

(٨) التعامل مع العفريت Dealing with the Demon

إكتشفت شيئاً عن التوتر فى عملى مع الممثلين فى الفصل وأثناء تصوير الإعلانات. بمجرد التعرف على التوتر، وبمجرد التسليم لفظياً بوجوده داخلك وما يفعله بك فى هذه اللحظة، فإنه يتنّقل فى كل مكان. إنه مراوغ. ربما تشعر به فى صدرك، وتتعرف عليه، فإذا به يقفز تحت إلى ساقيك، ويجد مكاناً آخر للإختباء.

لقد إبتكرت هذا التمرين لأدرب الممثلين على مطاردة العفريت - وهو عفريت، التوتر؛ هو العفريت الأصلى - وكشفه. قد يشعر الممثل مثلاً بنوع من الإسترخاء العام، لكن حين يبدأ الكلام، يرتعش صوته. لقد إنتقل التوتر إلى علبة صوته.

قمت مؤخراً بتمثيل فيلم، وقبل التصوير كنت قد قمت بإستعداداتى، وشعرت بالإسترخاء وأخبرت الممثلة التى تعمل معى أننى جاهز لعمل المشهد. ثم نادوا "أكشن"، وبعد جملتين، وضع العفريت يده على ظهر عنقى وبدأت رأسى كلها تهتز.

إن عدو التوتر هو التعرية أو الكشف. إذا سمحت له بأن يبقى مختبئاً، فهو يضاعف نفسه. لكنك إذا كشفته أمام الجميع، بصوت عال، فلن تكون لديك حاجة لأن تكون فى حال أفضل مما أنت عليه. *الكل يعرف أنك متوتر، وبدلاً من اللعبة التخمينية - يمكنك أن تبدأ العمل: تخليص نفسك منه.*

هذا التمرين يُؤدى أيضاً بطريقة تيار/الوعى، مثل تمرينات كثيرة، لكى تحفز تدفق اللحظة/بلحظة للواقع. فأنت تقوم (لفظياً-بصوت عالٍ أو شبه/مسموع، ويفضل أمام الناس الذين تعمل معهم) بمطاردة التوتر وهو يعدو مسرعاً فى أنحاء جسدك.

مثلاً: "أوه، أشعر بتوتر فى ظهر عنقى. أهلاً يا عفريت. آه. لقد تحرك لتوه أسفل إلى كتفى. إنه فى الكتف الأيمن. هذا مضحك. أصبحت واعياً الآن أن معدتى عصبية قليلاً. أنظر حولى، وأرى الجميع يعملون فى المنظر. من هذا الذى يتحدث إليه المخرج؟ آه، آه، لقد أحسست به لتوى يزحف بمكر فى ظهرى. أهلا يا عفريت. أعرف أين أنت. حلقى منغلق قليلاً. سآخذ نفساً عميقاً وسأتحسن. أعرف أنك هناك. أعرف كل الأماكن التى تكون فيها وسأسمح لك أن تكون فيها، لأننى لا أستطيع أن أنكرك. . ." وهكذا، حتى تشعر بأنك جاهز للعمل.

وتستخدم چوان التنويع التالى لـ "التعامل مع العفريت"، وهو مبنى على تمرين 'جشتالت' (Gestalt) : "أنا أجعل العفريت خارج جسدى. أضعه على كرسى أو شىء ما أمامى، ثم أتحدث معه كچوان. أقول مثلاً: 'لقد مللتك وتعبت منك أيها الفزع الأسود. لقد أزعجتنى طول حياتى. أنت تحول أحشائى إلى مياه، وتجعل حلقى جافاً، وتأخذ منى متعة التمثيل. أنا أجهد نفسى محاولة التخلص منك لكنك تعود دائماً'.

ثم أبدل الأدوار وأصبح العفريت مخاطبة چوان. وأقول شيئاً كهذا: "أوه، تخلى عن هذا يا چوان، إنك تخدعين نفسك عندما تحاولين أن تصبحى ممثلة. أنت فى منتصف

العمر ولم تبلغى هدفك، ولن تبلغيه أبداً. لقد فاتك القطار. أنت فى الواقع يجب أن تكونى زوجة سمينة لأحدهم فى الضواحى". ثم أصبح چوان ثانية وأرد: "كف عن هذا! إبتعد عنى! أنا أفعل ما أحب أن أفعله ولن تجرنى إلى أسفل!"

أحياناً أمضى مدة تطول إلى نصف ساعة فى هذا الحوار، وفى نهايته أشعر أننى أكثر تحرراً، أكثر تركيزاً فى تقييمى لذاتى، وأقل فى كونى ضحية لعدو غامض، والسبب هو أننى جعلت ذلك العدو محدداً للغاية.

هذا الحوار يكشف لى نوع حديث/الذات السلبى الذى بليتُ إيمانى به، والذى جعل عفريتى محسوساً.

"ملبسة"

إذا لم أكن لنفسى، فمن سيكون لى؟

If I Am Not For Me, Then Who Will BE?

(٩) إكشف أعمق المشاعر بـ"البربرة"

Expose Innermost Feelings
in Gibberish

أحياناً نصبح متوترين ليس لأننا تحت الضوء، بل لأن لدينا جبلاً من المشاعر الغير مُعبر عنها، وبواعث لم نطلق سراحها. قد يكون الكثير من هذه الأشياء خاصاً جداً أو شخصياً، بحيث قد يكون إخراجها فى كلمات له عواقب غير مرغوب فيها.

إنك تحتاج إلى التعبير عن هذه الأحاسيس المكبوتة، بحيث تصل إلى ما تحتها أو ما وراءها، إلى أنواع أخرى من الحياة. يمكنك التعبير عنها بالبربرة (gibberish =

لغة غير مفهومة)، مطلقاً قواك الدافعة دون إنتهاك لخصوصيتك. هذا التمرين يكون أكثر تأثيراً، مثل كثير من هذه التمارين، حين يؤدى أمام أناس آخرين.

١٠- تمرين الإبتلاع The Ingestion Exercise

صممت هذا التمرين فى درس خاص مع ممثل؛ فيما بعد وجدت أنه ذو قيمة لكثير من الممثلين. إنه تمرين غير/لفظى، لكنه صوتى جداً.

بالإيماءة والصوت، خذ داخل جسمك وإزدرد كل الأشياء حولك؛ إستمر لتصبح أكبر وأعلى وأقوى وأكثر فعالية مع كل عملية إبتلاع حتى تشعر أنك كرة عملاقة من الطاقة والقوة. هذا التمرين ممتع للمشاهدة عندما يؤدى بشكل جيد لأنه فى دقيقة ترى كائناً بشرياً ينمو فى هيئته ويصبح فارضاً نفسه بقوة ضخمة على المسرح.

٧- مجموعة الإرتباط

THE INVOLVEMENT GROUP

حتى الآن، تتعلق التمرينات بالتعامل مع النفس الذى يتطلب الإرتباط الذاتى. لكن غالباً ما يمكن تخفيف التوتر بالإندماج فى شيء خارج ذاتك. التمارين التالية تقع فى هذه الفئة:

(١١) تحمل المسئولية عن الآخرين Taking Responsibility fot Others

تمرين "تحمل المسئولية عن الآخرين" مصمم لإبعادك عن مركز الإهتمام عن طريق ربطك بأشياء خارج نفسك.

قم به واقفاً، مستخدماً الأشخاص من حولك، مجموعة تدريبك أو فصلك. عبر عما تلاحظه فى هؤلاء الأشخاص بدون ذاتية بقدر الإستطاعة، وبقدر ما تستطيع مستثنياً كلمة "أنا"، ومستبعداً كذلك أى علاقات شخصية قد تربطك بهم. حاول بموضوعية أن تساعد كل شخص فى أن يكون أفضل مما هو، معطياً، بشكل محدد، إقتراحات بناءة. إن كلمة "مسئولية" هى "مفتاح" هذا التمرين. إذا كنت تشعر بالفعل بمسئولية مساعدة الآخر، ففى الحال سيصبح شيء ما بالنسبة لك أكثر أهمية منك ومن توترك.

(١٢) إيثار كلى Total Selflessness

هذا التمرين مشابه للتمرين السابق ما عدا أنك لا تتولى مسئولية مساعدة أحد. أنت هنا ترتبط ببيئتك وتلاحظها وتعلق عليها، دون إستعمال الضمير "أنا" على الإطلاق، ودون رد أى شيء إلى نفسك. مثلاً: "هذه شجيرة جميلة. رائحتها رائعة. إنك

حقاً تبدين منهمكةً بشكل خلاق فيما تفعلينه. هذا المكان له منظر بديع..أليس كذلك؟ يبدو أنك لا تستغل الجمال الذى يحيط بك.." وهكذا.

مجرد أنك تستبعد كلمة "أنا" لا يعنى أنك لست متأثراً بالأشياء التى تلاحظها. التمرين ينجح عادة فى إخراجك من نفسك.

(١٣) الثلاثى التافه The Trivial Trio

قل الحروف الأبجدية بالعكس

عد دقات قلبك

قل جملة من حوار بالعكس

هذه التمرينات هى وسائل بسيطة لوضع طاقتك فى مناطق بعيدة عن إهتماماتك بذاتك.

(١٤) على عتبة الإهتمام Threshold of Interest

هذا التمرين غير/لفظى.

إنظر حولك وتحقق فى الأشياء التى تثير إهتمامك بكل الحواس الخمس، متنقلاً من شىء إلى شىء فقط عندما تكون مجبراً على ذلك.

سيشجعك هذا على الإرتباط بأشياء خارج ذاتك دون أن يكون هناك إلتزامات.

٨- الوعى الداخلى

INTERNAL AWARENESS

يجب أن يتضمن إستعداد الممثل عملية زيادة وعيه، أى إدراكه لما يجرى فى داخله وما يحدث فى العالم حوله. وكلما زادت الأشياء التى أنت واعٍ بها، كلما زادت الأشياء التى تتأثر بها. وكلما زاد ما تتأثر به، زادت أنواع الحياة الإنفعالية التى تمر بخبرتها، وزادت بالتالى مستويات الحياة التى عليك أن ترسمها فى إبتداع سلوك أنواع مختلفة من البشر.

هناك، فى أى لحظة متاحة، بلايين من الأشياء التى تحدث معاً داخلياً وخارجياً. ومن الطبيعى أنك لا تستطيع أن تكون واعياً حتى بجزئية واحدة من كل هذا: كل أنواع الصوت - حتى أصوات الصمت، الروائح، الألوان والأشكال الموجودة حولك، وأيضاً ألوان الطيف اللا نهائية لمشاعرك الداخلية تجاه كل هذه الأشياء، ووجهة نظرك الشخصية بشأنها.

لكنك إذا ظللت توسع من إدراكك، فسيكون لديك 'قماش كاناڤاة' حى (وسيزداد حجمه) أكبر فأكبر. والترتيب الطبيعى هو: حافز، تأثير، إستجابة، وتعبير. وكلما عظم عدد الأشياء التى أنت واعٍ بها ومتاح لها، كلما إزداد ثراء موهبتك.

كل التمارين التالية تم شرحها فى "مجموعة الوعى الداخلى" بالتفصيل فى الفصل الأول. وكما قيل من قبل، فالكثير من هذه التمارين يكون لها أغراض متعددة.

١٥- بيان شخصي مفصل رقم ١

١٦- بيان شخصي مفصل رقم ٢

١٧- ماذا اريد؟

١٨- انا اكون. انا اريد. انا احتاج. انا احس

٩- الوعى الخارجى

EXTERNAL AWARENESS

حيث أن قدراً كبيراً من محو التوتر يكون مبنياً على الإرتباط بعيداً عن المشكلة، فالتطور الطبيعى هو أن تصبح واعياً ومرتبطاً بأشياء حولك. هذه المجموعة من التمارين تتعلق بالأشياء والأماكن والناس خارج ذاتك .

(١٩) المشى فى الطبيعة Nature Walk

إنه فحص ثرى لبيئتك. قم بالمشى فى الخارج. المكان المثالى هو حيث تكون الطبيعة مهيمنة: الجبال والبحر والجليد. لكن فناءك الخلفى سيكون ممتازاً أيضاً.

كن واعياً بكل شىء حولك على كل المستويات الحواسية: الشم، التذوق، اللمس، النظر والصوت. إلتقط ورقة شجر وإفحص تكوين عروقها. شمها. إسحقها بين أصابعك، وإشعر بالمادة. تذوقها. إفقد ذاتك فى حياة تلك الورقة.

بعد ذلك وسع، إدراكك ليشمل كلية الشجرة بأكملها ، والمسافة بين الشجرة والجبل، وبين الظلال وضوء الشمس، وبين الشمس ووجهك، وكذا ملمس الأرض تحت قدميك وأنت تمشى. إستكشف كل شىء يمكنك إستكشافه، وإسمح لنفسك أن تتأثر إنفعالياً.

ربما تتأثر بطرق كثيرة مختلفة. ربما يهيمن عليك صغر حجمك بالنسبة للكون، أو ربما تصبح مبتهجاً بالشذى.

(٢٠) مستويات الوعى Awareness Levels

هو وصف لفظى متدفق لكل مستويات وعيك الحواسى أثناء حدوثها. إنه يشجع وعيك التدريجى والمتزايد بدقائق وتعقيدات البيئة الحالية. لا تقَيم أو تحلل، أو تعلق على كيفية شعورك تجاه أيٍ منها.

"هذا الكلب الذى ينبح، صوته عالٍ بدرجة فظيعة. صوت طيارة فى الجو، ويخفت. الآن أسمع صوت الموتوسيكل. لقد طار عصفور لتوه خارجاً من تحت السياج. العصفور يغرد. صُفق باب فى المنزل. رائحة الشجيرة المزهرة، وقد إختفت الآن. النسيم يحرك الشجيرات. لاحظت نمط القرميد فى الفناء. صوت تعثر من نوع ما قادم من مكان ما. صوت خافت لأصابع تتألم من الدق على الآلة الكاتبة".

وأنت تقوم بهذا التمرين، ستصبح أكثر وعياً بتزايد التفاصيل الدقيقة فى وعيك، مستويات (من الوعى) تحت مستويات (أخرى).

(٢١) لاحظ، تعجب، وتفهم رقم ١

Observe,

Wonder and Perceive

يعد هذا التمرين، مثل "البيان الشخصى"، بمثابة العمود/الفقرى/للحرفة وله أغراض عديدة.

حالياً سنحصر أنفسنا فيما يمكن أن يفعله (هذ التمرين) من أجل وعيك. يمكنك أن تؤديه فى صمت أو بصوت مسموع جانبياً، أو مسموع مع أشخاص.

إبدأ ببساطة بإدراك الأشياء التى تلاحظها وعبر عن ذلك: "أنا ألاحظ أنك تبدو متعباً". ثم يمكنك أن تضيف "إننى أتساءل، هل أنت متعب؟ ألا تشعر أنك على ما يرام؟ أُدرك من سلوكك أنك لا تريد الإجابة على هذا السؤال. تبدو غاضباً. أنا أتساءل ما إذا كنت غاضباً. إنى لأعجب، هل تلون شعرك؟ إنك تبدو كما لو كنت تبذل جهداً شاقاً فى العمل".

التمرين عبارة عن مونولوج. ليس من اللازم أن يرتبط بالناس، وليس ضرورياً أن تقدم كل تعجب أو إدراك بـ "أنا أعجب" أو "أنا أدرك". لكن إستخدم هذه العبارات في البداية لتمنع نفسك من الإنزلاق ثانية إلى الإرتباط/الذاتي.

(٢٢) سوق المزارعين Farmer's Market

أنا أسمى هذا "تمرين سوق المزارعين" لأننى إعتدت أن أصحب فصلى إلى هناك كل صباح أربعاء، لنتعلم ملاحظة السلوك الإنسانى. ذلك أن "سوق المزارعين" يكون مليئاً بالناس من كافة الجنسيات، ومن كل أنحاء بلدنا. إنه مكان سخى تؤدى فيه هذا التمرين، لكن بإمكانك القيام به فى أى مكان: مطعم، حديقة، متحف، فى الأوتوبيس أو المترو أو فى الصالة الخارجية لدار السينما.

إن الإستعداد لتستعد عملية حية، ويومية، وجزء حيوى منها هو أن تلاحظ كيف يسلك الناس حين "يكونون". معظم الممثلين يتعلمون التمثيل من مراقبة ممثلين آخرين فى التليفزيون وفى الأفلام، وبهذا يصبحون مقلدين لعادات التمثيل السيئة. و"الكينونة" بالنسبة لهم "حالة غريبة وأجنبية". لو أننا راقبنا ممثلاً على خشبة المسرح فى مشهد من مشاهد الورشة، ثم لاحظناه بعد ذلك وهو يستمع إلى النقد - سنجد أن الفرق رائع.

إن الممثل، أثناء إستماعه وإستجابته، أى حين يكون ببساطة (فى حالة) "كينونة"، يكون مليئاً بألوان إنفعالية، وتناقضات، وأفكار منطلقة غير متوقعة ترتسم على وجهه. إننا لا نعرف ما سيفعله، لأنه هو نفسه لا يعرف. فحياته لها كل أبعاد الواقع.

هناك أسباب عديدة لممارسة تمرينات الملاحظة:

* أنها تدربك على الإندماج أكثر بشكل موضوعى فى أشياء خارج ذاتك، بدلاً من أن تكون مقيداً بإهتماماتك الذاتية الخاصة.

* أنهـا توسع إدراكك، الذى يزيد من قـابليـتك للتـأثر؛ وكلمـا زاد إدراكك، زادت إستـجابتـك. وبينمـا تقوم بتـطوير مـهارة الملاحظة، ستـتعلم كيف تعـزل عناصر السلوك الإنسانى وتقوم بتعريف أصولها بحيث يمكنك فيما بعد، على المسرح، أن تخلق لنفسك حافزاً ينتج سلوكاً مشابهاً.

* هذا التـمرين يمكن إستخدامه كوسيلة للوصول إلى إحساس خارجى بشخص آخر، وإستـخدامه كأداة لتصـوير الشخصـية. من المهم بالنسبـة لك ملاحظة، وتفـهم كل أنواع السلوك البشرى وخصوصياته، لأن عليك أن تتعـامل مع كل المستويات وكل المظاهر فى عملك.

هناك أشياء محددة تبحث عنها عندما تلاحظ الناس. وفيما *يلى فئات الملاحظة:*

١) كيف يلبس الشخص؟ How is The Person Dressed

إن مـسـألة "كـيف يلبس الشـخص" لهـا عـلاقـة كبـيـرة بماهيـة هذا الشـخص: أسلوبه، التـكلفـة الظاهرية لملابسه؛ هل هـو (شخص) مريح أم يبعث على الضـيق؛ تناسق الألوان لديه: هل الألوان من طراز أنيق أم لا، إلخ. ربما يكون الشـخص مليـونيـراً لكنه يرتدى 'چينز' أزرق فى هذا اليوم.

إنتهز هذه الفرصة. لحسن الحظ أنه ليس الشىء الوحيد الذى تراه، وأنك ستعود إلى إبداء ملاحظات أخرى.

ب) ملحقات Props

ما الذى يحتـفظ به الناس ويكون بارزاً من جيـوبهم؟ بماذا يحـتـفـظ (هذا الرجل)؟ وهى، ماذا تحمل؟ ما الذى يرتديه بالإضافة للملابس، والجواهر، والقبعة، والغليـون، والمبسم. هذا الرجل الذى نرى فى جيب قميـصه جيباً مخيطاً بالبلاستيك مليئاً بستة أقلام رصاص: من الواضح أنه يفعل شيئاً بالأقلام الرصاص، وقد صنع هذه الخياطة ليحمى قميصه. لكن، لو أنه كان مرتدياً بذلة، فسيفعل شيئاً بأقلام الرصاص، شيئاً لا يصلح مع ملابس العمل. من المحتمل أنه نوع ما من الوظائف الإدارية.

وربما يتنقل أحد الأشخاص بحقيبة كتب من مكان لمكان. إن الكتب التى يحملها الناس تخبرك بالكثير عن تذوقهم للأدب، أو عن عملهم.

لاحظ أيضاً الطريقة التى يرتبط بها الناس بـ "لوازمهم". هل هم معتنون بها؟ أم أنهم غير مبالين؟ كيف يفتحون أبواب سياراتهم؟ هل هم قلقون على دهانها؟

ج) إرتباطات وعلاقات Involvements and Relationships

لنفترض أن شخصاً ما كان منهمكاً تماماً فيما يفعله، ولا ينتبه لأى شىء حوله. هل هو يفعل ذلك كنوع من الحماية، لكى لا يضطر للتعامل مع أشخاص وأشياء أخرى حوله؟ أم أنه أكثر إهتماماً بما يفعله من إهتمامه ببيئته؟ أم أنه مستغرق للغاية مع نفسه لدرجة أنه غير مدرك لما حوله؟ أو، هل هو واقع تحت ضغط من نوع ما؟ هل هو متأخر (عن موعد)؟ ما هى الأشياء المحددة التى توحى بإرتباط شخص (بشىء ما)؟

ربما تكون قادراً على تمييز ما إذا كان الرجل قد خرج لتناول الغذاء مع سكرتيرته بالطريقة التى يتعامل بها معها: هل هو مقبل عليها جنسياً، أم أنهما يتحدثان عن العمل فحسب؟ هل هو قلق من أن يشاهده أحد؟ هل هو متزوج أم لا؟ بإمكانك أن

تخمن ما إذا كان الناس على علاقة حميمة ببعضهم البعض من خلال الطريقة التى يتعاملون بها.

ويمكنك أيضاً أن تعرف على وجه التقريب فى أى مرحلة من العلاقة يمر بها إثنين من الأشخاص عن طريق ملاحظة كيفية إرتباط كل منهما بالآخر: هل هما فى بداية أو نهاية علاقة عاطفية؟ وحتى يمكنك أن تخمن، على وجه التقريب، كم من المرات مارسا إتصالاً جنسياً مع أحدهما الآخر.

ربما تكون مخطئاً، لكن لا بأس. إستمر فى الملاحظة والإستدلال.

د) الوعى أو إفتقاده Awareness or The lock off it

كيف يرتبط الشخص بجسده؟ كيف يكون واعياً "بجسده"؟ أو غير واعٍ؟ إن الشخص الذى يعمل فى التربية البدنية أو رافع الأثقال يكون مرتبطاً بجسده بطريقة تلفت إليه الأنظار.

والمرأة التى وصلت إلى مرحلة البلوغ فى سن مبكرة، وتكره ثدييها الكبيرين، ربما تستمر، بعد تقدمها فى السن، فى عادة الإنحناء فى محاولة لإخفاءهما.

كيف تكون علاقة الناس بالطقس؟ هل يبدون واعين بالطقس فى هذا اليوم؟ هل هم واعين بالآخرين حولهم؟ بالمكان؟ إن بعض الناس لا يتصرفون فى حدود أبعد من ستة بوصات، من وجوههم ولا يرتبطون بأشياء تتطلب إستجابة أو رد فعل.

هـ) التعويضات وتغيير الإتجاهات Compensations and Redircetions

التعويض (compensation) هو سلوك مفروض على ما تحسه بالفعل. وهو شىء دقيق يعلق بالمرء كقناع سلوكى. مثلاً: زبونة عند طاولة الدفع يُعطى لها الباقى ناقصاً وتقبله بأدب وتنصرف، أو تطلب بهدوء الباقى الصحيح: "من فضلك"، ويصيح

البـائع "أيـمكنك الإنتظار دقـيـقـة، لدى يديـن إثنيـن فـقـط!" وتبـتـسم الزبونة وتقـول بلطف:"حسناً". إن هذا يعتبر تعويضاً. أنت تعرف أنها لا تشعر أنها على ما يرام على الإطلاق. بل تشعر بشيء آخر.

أو، مثال آخر: يدخل شخص ما إلى حفل وهو متوتر وواع/بذاته، لكنه يعوض ذلك عن طريق كونه لين العريكة و"مسترْخ فوق العادة".

كثير من الشخصيات فى المسرحيات تتصرف بشكل تعويضى. وهذه الملاحظات تساعدك على أن تفهم مدى التعقيد فى هذه السلوكيات، وعلى أن تخلقها فيما بعد.

أما *تغيير الإتجاه (redirection)* فهو الشعور بشيء ووضعه فى شيء آخر مقبول إجتماعياً. مثلاً: شخص يشعر بأنه يريد أن يبكى وقد يضحك بدلاً من ذلك، لأن فكرة ذرف الدموع تبعث على الخجل. يمكنك أن تحدس أن ضحكه ليس نقياً. إنه تغيير فى الإتجاه وتكذيب للواقع. إذا مرنت نفسك على الملاحظة، سوف ترى الحقائق الكامنة.

و) الوعى/بالذات Self-Consciousness

أسرع طريقة لكى تكتشف النقاط الحساسة لدى الناس، والأشياء التى هم قلقون بشأنها، هى ملاحظة كيف يشيرون إليها مثل "منارات" فى الليل.

الشخص القصير يبرز قصره بأن "يشب" إلى أقصى إرتفاعه بحيث يلفت الإنتباه إلى قامته القصيرة. والشخص الطويل جداً والهزيل، الذى يمشى متراخياً، يُلفت الإنتباه أيضاً إلى قلقه بشأن طوله. وغالباً ما يتحدث الأشخاص المحرجين من أسنانهم من خلف أيديهم، أو يحتفظون بشفتهم العليا متصلبة بحيث لا يمكنك رؤية أسنانهم.

والمرأة التى كان وجهها مليئاً بـ"حب الشباب" فى فترة المراهقة وهو الآن منقط بالبثور، لا تحرك وجهها على الإطلاق وهى تتحدث إليك. إن الثبات وعدم الحركة الذى تعتقد أنها تخفيه، لا يفعل شيئاً إلا أن يجذب عينيك إلى وجهها.

ويمكنك أنت، بإعتبارك الملاحظ، أن تصبح خبيراً فى التعرف على الوعى/بالذات، وعلى الطرق المختلفة التى يحاول بها الناس أن يتعاملوا معه.

ز) الاكل وانشطة اخرى Eating and other activities

يمكنك أن تكتشف من الكيفية التى يرتبط بها شخص ما بالطعام ما إذا كان تناول الطعام لحظة هامة فى يومه أو لا: بعض الناس يأكلون كما لو كان الأكل هو الإستهلاك الكلى للحياة. ويمكنك أن تلاحظ شخصاً يتناول الغذاء، كما لو كان قد أعد لهذه اللحظة منذ الأمس. وقد تترك إمرأة شيئاً فى طبقها دائماً، لأن سيدة من "الجنوب الأرستقراطى" لا تنهى طبقها أبداً.

كذلك يمكنك أن تخمن ما إذا لدى شخص ما مشكلة وزن من خلال الطريقة التى يرتبط بها بالطعام، حتى لو لم يكن بديناً. الأمر كله ملاحظة إستدلالية، فأنت ترى كيف يفعل الناس ما يفعلونه - ثم تستنتج الأسباب فى ذلك. ولكى تمنع نفسك من الوقوع فى فخ كتابة نص، إسأل نفسك بإستمرار: "بماذا يخبرنى ذلك؟"

ح) كبسولة الزمن Time-Capsule

هذه الملاحظة يمكن أن تنتشر فى كل الفئات. الطريقة التى يلبس بها شخص، ويأكل، ويرتبط بأشياء حوله، ربما خرجت لتوها من "نتيجة" ١٩٤٧ أو من مجلة أفلام من عام ١٩٥٠. من المحتمل أن هذه الفترة كانت أكثر الأوقات إثارة فى الحياة بالنسبة

له، ولم يكن يعادلها أى شىء بعدها؛ إنها النقطة التى مات عندها فضوله وإنتهى سعيه من أجل أن يكبر وينضج.

إبحث عن دليل على ذلك فى طريقة تصفيف الشعر والملابس، فى أساليب الحديث بلغة عامية، أو فى إستخدام لغة دارجة من منطقة أخرى، وفى الأخلاقيات الجنسية، وفى حكايات الحنين للماضى.

قد يبدو أن إستدلالاتك لا أساس لها بشكل بالغ الوضوح. ومع ذلك، شجع نفسك على أن تتعجب وتتساءل، تتخيل وتستنتج. إنتهز الفرص.

إذا كنت مخطئاً، عظيم. فأنت تدعم فضولك للمعرفة وروحك المغامرة، فوق خشبة المسرح وخارجها، بحيث أنك على الأرجح، ستصل، فى بحثك حول شخصية فى مسرحية، إلى إكتشافات جديدة وغير تقليدية، لكنها إنسانية فى مجملها.

١٠- اغراض تمرين سوق المزارعين

PURPOSES OF THE FARMER'S MARKET EXERCISE

* يزيد من تفهمك للسلوك، وأصوله، وتنويعاته، ومميزاته الخاصة.

* يجعلك واعياً بـ أين، وكيف، ولماذا يقدم الناس على السلوك.

* يزيد من قابليتك للتأثر.

* يمنحك سجلاً ("بارومیتر" بتغيرات سلوكك الخاص فيما يتعلق بأصالته، لأن لديك نموذج حياة.

* يساعدك على فهم وخلق السلوك الذى لا ينتمى إليك، ليساعدك فى الوصول إلى الإحساس بالآخرين.

ما هى حقائق الواقع؟ كيف تخلقها؟ إنك تخلق المصدر، وليس المظهر.

قم به يومياً.

١١- الإدراك الحواسى

SENSORY AWARENESS

يعتبر إكتشاف حواسك وكيف تعمل جانباً جوهرياً من "الإستعداد لتستعد". ونحن سنتوغل فى الذاكرة الحواسية، لكن لنبدأ حالياً بإكتشاف الحواس.

إن حواسك الخمس هى أبوابك للإدراك الحواسى. من خلال هذه الأبواب يأتى كل شىء أثر فيك طول الوقت، وأنت عبارة عن المجموع الكلى لهذه الأشياء. إن معرفة كيف تعمل كل حاسة من حواسك، بشكل فردى وشخصى، يزيد من إتساع أبوابك المفتوحة، ويعلمك أن ترى حواسك من خلال عملية خلاقة.

حواسك الخمس هى:

١. **البصرية** (Visual) : كل شىء تراه. الرؤية.

٢. **اللمسية** (Tactile) : الشعور، ولمس كل شىء يتصل بجلدك.

٣. **السمعية** (Auditory) : السمع.

٤. **الشمية** (Olfactory) : الشم.

٥. **التذوقية** (Gustatory) : التذوق.

٢/١ . ٥. **العضلية** (Kinesthetic) : الإستجابة العضلية لأشياء حقيقية ومتخيلة. وهى جزء من المجال اللمسى، لكنها أعمق من مجرد إستجابة بَشَرية (نسبة للبشرة). إن المكفوفين يطورون هذا الجزء من أداتهم الحواسية أكثر تكاملاً بكثير من المبصرين.

لقد إكتشفت فى فصلى أهمية الحاسة الخامسة/ونصف بوضع إثنين من الممثلين وظهر كل منهما للآخر بمسافة ستة بوصات تقريباً بينهما، وأخبرتهما أن يتواصلا بدون لمس، أو صوت، أو نظر. وكان أن إكتشفت أنه يمكن للناس الإحساس ليس بحضور شخص آخر فحسب، بل بإتجاه هذا الشخص جسمانياً وإنفعالياً أيضاً.

الأمر محير، لكن من الممكن فهمه - إنك تشعر، أثناء جلوسك فى دار السينما، بوجود شخص خلفك، وعندما ينصرف تحس بغيابه. إنها إستجابتك الحركية لشىء موجود لم يكن موجوداً من قبل، أو ليس موجوداً الآن.

(٢٣) بيان حواسى مفصل: كيف تعمل الحواس

Sensory Inventory: How the

Senses Work

قبل التفكير فى تدريس التمثيل بوقت طويل، درست مع شخص عُرَفنى على الذاكرة الحواسية، وبدأت بنفسى إستكشافاً مكثفاً لها. عملت مع حواسى على مدى ساعات فى كل يوم. كان على بالفعل أن أكتشف كيف كانت حواسى تؤدى وظائفها، ولماذا تستجيب لشىء معين. كيف لى أن أعرف أن الجو البارد بارداً وليس حاراً، أو قارصاً؟ ما الذى ينبئنى بذلك؟

وأصبحت متعصباً للغاية بشأن هذا الموضوع، لأن بحثى كان مثيراً ومستحوذاً على الإنتباه للغاية. الشىء الذى يعتبر بمثابة ظاهرة فى الذاكرة الحواسية هو حين تبدأ عملها من أجلك: حين تبدأ فى الإحساس - الإحساس الفعلى بحرارة شعلة متخيلة، أو عندما تبدأ فى التصبب عرقاً فى غرفة باردة، أو تصيبك قشعريرة فى غرفة حارة. إنك عندئذ تشعر أنك متفرد، من الصفوة، واحداً من قلة منتقاة.

أولاً وقبل كل شيء، قمت بعزل كل حاسة وركزت على واحدة فى كل مرة. كنت أحاول أن أكتشف أين فى يدى شعرت بأى شيء، ولماذا شعرت فى بعض أجزاء يدى أكثر من الأجزاء الأخرى.

كنت أتناول طرف قلم رصاص وأمرره ببطء أسفل داخل يدى من قمة أصابعى حتى رسغى، ووجدت أننى لم أكن أشعر فى طرف إصبعى بالضبط تحت الظفر بالقدر الذى شعرت به على باطن كفى. وإستنتجت أنه لابد أن هناك نهايات عصب أكثر فى باطن الكف منه فى أطراف الأصابع. وإكتشفت أيضاً أن بطن الإصبع حساسة أكثر من المفصل الثانى لكل إصبع.

وكنت أتناول علبة كبريت أو قدح قهوة، أو أى شيء أعمل به وأستكشف الأجزاء الداخلية لأصابعى به محركاً إياه إلى ظهر يدى، لامساً إياه على خدى أو فى أعلى الذراع، وعلى سائر جسدى. وإكتشفت أشياءاً كثيرة: مثل أن أعضائى المغطاة عادة بملابس كانت أكثر حساسية لدرجة الحرارة، ونسيج المادة من الأجزاء المكشوفة. كنت أستكشف، وأنا ممسك بمكعب ثلج فى كل يد، كم من الوقت يستغرقه البرد ليخدر إحساسى.

كما كنت أخلع حذائى وأسير هنا وهناك عارى القدمين، شاعراً بالفروق بين السجاد والأرضية المكسوة بالشمع، وأحاول أن أرتبط بأشياء عن طريق قدمىّ كما كنت أفعل عادةً مع يدىّ، ملتقطاً أشياء من على الأرض.

ثم إنتقلت إلى أنفى وبحثت فى حاستى للشم: ملأت سطح المائدة بتنويعات من الروائح: عطر، شيكولاتة، ليمون، قارورة روائح، علبة قهوة. ووجدت أننى بالتشمم بعمق، وبإدخال الروائح فى أنفى كما يفعل الكلب، كنت أشم أكثر إكتمالاً وأنواعاً

أكثر من الروائح. وتوصلت إلى أنه لابد أن الرائحة هى جزيىء من الشىء يطفو فى الهواء، ويصل إلى داخل الأنف ليُقاطع عن طريق المخ.

ووجهت لنفسى أسئلة: أين تقع الرائحة فى أنفى؟ أين أشم بالضبط؟ من أى منخار أحصل على إستجابة أكثر؟ وكنت أغطى منخاراً واحداً ثم الآخر. وأدركت أن حاسة الشم يتم تشبعها بسرعة شديدة.

وكانت تأتى لحظات لم أكن أستطيع خلالها أن أشم أىٍ من الأشياء على المائدة، وكنت أضطر للإبتعاد لفترة. بعد ذلك كنت أعود وأحاول أن أعرّف الأجزاء المحددة من كل رائحة، وأين فى أنفى شممتها بالضبط.

وفى التذوق، وجدت أننى أتذوق بسقف فمى وكذلك بجانبيه، وقمة وطرف لسانى وفى الوجنتين. وقد تحدثت مع أشخاص ركبوا أطقم أسنان كانت تغطى سقف الفم، وأخبرونى أنهم فقدوا جزءاً من تذوقهم وإضطروا للإستعاضة بأجزاء أخرى من فمهم.

ووجدت أننى أتذوق فى فمى قدراً كبيراً على جانبى لسانى بحيث أننى بدحرجة الأشياء فى كل ركن - مثل قطعة صلبة من الحلوى المسكرة - كنت أتعرض لتدفقات من المذاق عندما تصل (هذه الأشياء) إلى أجزاء معينة من فمى.

ثم حاولت ذلك مع قهوة بالكريمة والسكر. كنت أدير القهوة فى فمى وعندما كنت أصل لنفس الجزء، جانبى لسانى وتحت لسانى، كنت أحس بتدفقات من المذاق المميز.

وكنت أمص الهواء والسائل فى فمى، مثلما يفعل ذواقوا النبيذ. ولسبب ما كان الهواء، ممتزجاً بالسائل - يقوى المذاق - ربما أثار الهواء أجهزة الإستقبال الحواسى، براعم التذوق. أعتقد أننى حتى تذوقت باللثة. لست واثقاً من ذلك، لكنى أعرف أن أسنانى تحس.

يمكنك أن تأخذ قلماً وتضعه بين السن العليا والسن السفلى، وسيمكنك أن تحس بالملمس والأشكال. لقد كانت هذه هى الطريقة التى يكتشف بها الناس، عبر السنين، ما إذا كان اللؤلؤ حقيقياً أو مزيفاً: فاللؤلؤ الحقيقى به ثغرات صغيرة غير عادية يتم إكتشافها بالأسنان.

ومن الطبيعى أنه مع وجود أى شىء فى فمى، أكون دائماً مدركاً لدرجة الحرارة والملمس، حتى لو كنت مركزاً فى الإحساس بالتذوق وليس فى حاسة اللمس.

من الناحية البصرية: كانت عيناى تنجذبان إلى ما يثير إهتمامهما أولاً: الألوان، الأشكال، الأحجام. إن العين تتغاضى عن تفاصيل كثيرة فى الشىء؛ والحس البصرى له نزعة للتسليم جدلا بأشياء كثيرةً، وما لم نمرنه على أن يكون محدداً، فهو يتقبل الشىء الكلى.

كنت عندما أركز على شىء، ثم أنظر بعيداً، كنت أمر بخبرة ما/بعد/الصورة مثل "النيجاتيف" فى صورة.

وقد قمت بالعمل مع كل عين بمفردها ووجدت فروقاً ومزايا خاصة لكل واحدة. وإستكشفت البعد أو المسافة بأن جعلت إصبعى أمام وجهى، وبسرعة أرمش بعين واحدة ثم أرمش الأخرى.

كنت أنظر إلى مادة شىء ثم ألمسه، وأراجع الفرق بين ما أخبرته به عيناى عن المادة وبين ما أخبرتنى به حاسة اللمس. لقد تحققت عيناى من عمق الأشياء والمسافات بينها. وكنت أعمى نفسى مؤقتاً بضوء لامع، ثم أكتشف كم من الوقت يمضى حتى تعود لى رؤيتى.

وقد إستمتعت بالفعل باللعب مع أذنى. إننا نجد أن الأذنين تكونان مشكلتين مخروطياً من أجل إصطياد الصوت. والأشخاص الذين تبرز آذانهم من الرأس يسمعون بشكل أفضل، وعليه كنت أوجه أذنى فى إتجاهات معينة، وأضع يدى عليها كالكوب، ومثل قمع الرادار، وكنت أسمع المزيد من الأصوات الخافتة.

إنك تقترب من إكتشاف كيف يكون صوتك بالنسبة للآخرين عن طريق صنع كوب حول أذنيك والتحدث.

كنت أقوم بتشغيل قطعة موسيقى عالياً جداً، ثم منخفضاً جداً، وأحرك رأسى فى إتجاهات مختلفة محاولاً إكتشاف عند أى نقطة كنت أكثر حساسية.

وحاولت أن أقسم الأصوات إلى ذبذبات لأتعلم كيف أسمع، ولأكتشف ما هو السمع. من الصعب أن تحدد الأصوات القادمة من أمامك مباشرة، أو من خلفك فيما يتعلق بإتجاهها ومنبعها. كنت أسد كلتا أذنى لمجرد أن أستمع إلى أصوات جسدى وإكتشفت أنه كثير الضوضاء. كان بإمكانى أن أسمع مسار دمى، ضربات قلبى، وصوت إبتلاعى، وتنفسى وهضمى.

إن إكتشاف كيف تعمل حواسك يعتبر مغامرة مثيرة. ستصبح مكتشفاً لطريقك، والطرق لا نهاية لها. وكلما زاد إستكشافك لأجهزة الحواس لديك كلما كنت قادراً بشكل شامل على إستخدامها فى حرفية التمثيل.

(٢٤) إكتساب الإدراك الحواسى Sensitizing

يجب أداء هذا التمرين يومياً. كنا نقوم به فى بداية كل درس، لأنه عنصر جوهرى فى إستعداد الممثل. فهو يكثف قابليتك الحواسية بشكل هائل.

يمكن القيام به في أي وضع. وكما في تمرين "البيان الحواسي"، فهو يتطلب عزلاً للحواس.

إبدأ بحاسة اللمس، بادئاً من قمة رأسك، فروة رأسك؛ كما لو أنك تعيش في فروة رأسك. وحين تبدأ فروة رأسك في الإحساس بوخزة، أو تشعر بنبضة هناك، أو بحرارة جسدك، فهذه إشارة على أن هذا الجزء قد إكتسب وعياً حواسياً.

ثم إنتقل إلى جبهتك، فوجهك، وذقنك. إنتقل لأسفل جسمك في أقسام مساحتها أربع بوصات حتى تصل إلى إخمص قدمك، عائشاً في كل قسم حتى تشعر أنه إكتسب وعياً حواسياً.

ثم إنتقل لأذنيك. وبدون لمسهما بيديك، كن واعياً بتركيبهما. ثم، كما فعلت في منطقة اللمس، عش في أذنيك. إستمع إلى كل صوت: من أكثرها وضوحاً إلى أكثرها خفوتاً، وإتجاهات الأصوات ومنبعها، وواصل إنصاتك حتى تصل إلى الأجزاء المكونة للصمت.

بعد ذلك، الأنف. فلتصبح واعياً ببنيتها دون لمسها، المنافذ، الغشاء المخاطي، الأنف الداخلية. عش في أنفك. كن واعياً بكل الروائح حولك. حاول أن تشمها كلها، (وأن تتعرف على) عناصر كل منها. كما لو أنك قد أصبحت أنفاً عملاقاً.

ثم إنتقل إلى الفم. ركز فيه، اللثة، الأسنان، اللسان، الوجنتين. تذوق مختلف المذاقات في فمك. ربما ما يزال لديك بعض معجون الأسنان تخلف من تنظيف أسنانك بالفرشاة. ربما لا يزال طعم القهوة أو ما بعد مذاق الساندوتش. إستمر حتى تتذوق مذاق لحم جسدك نفسه.

ويمكنك أن تُكسب عينيك الوعى الحواسى بإحدى طريقتين: إعزل منطقة صغيرة، قد يكون ركناً من سطح مائدة، وبالعيش فى عينيك، حاول أن ترى كل التفاصيل الدقيقة.

أو إنظر إلى شيء، جزء صغير منه، ثم إنظر بعيداً وحاول أن تتصور هذا الجزء نفسه. ثم عد للنظر وإنتقل إلى جزء آخر وكرر نفس الخطوات، وأنت تعيش فى عينيك.

التمرين كله يمكن أن يستغرق منك خمسة عشر دقيقة، أو عشرين، عندما تؤديه المرة الأولى، لكن حين تمارسه لفترة من الوقت، ستُكيف حواسك على أن تستجيب فوراً وسيمكنك القيام به كله فى أقل من دقيقتين.

١٢- الوصول للذات الأعمق

GETTING TO THE DEEPER SELF

بعد أن تصبح واعياً بكيف تحس وبما حولك، من المهم أن تصل إلى مستوى أعمق داخل نفسك، وتبدأ فى إيجاد علاقة أكثر إكتمالاً مع ما أنت عليه، مع ما تحس به، ومع ما تريده، ومع الخبرة التى تمر بها. إنك فرد بذاته مثل بصمات أصابعك، والمساهمة المتفردة لهذه الفردية تعتمد على توصلك إلى معرفة كل ما هو موجود، وإلى إستخدامه فى عملك.

التمارين التالية مصممة لمساعدتك فى الوصول لذاتك الأعمق:

(٢٥) تيار الوعى Stream of Consiousness

هذا التمرين صياغة لفظية لكل شىء تفكر فيه وتحسه دون التركيز، مثل تمرين "بيان شخصى مفصل"، على إكتشاف كيف تحس. إنه يبنى تدفقاً لحظة/بلحظة لكل ما يحدث. إن القيام بهذا التمرين بشكل دورى سيمكنك من التعبير عن كل شىء بلا عائق، وسيحرر كل القوى الدافعة التى تجرى تحت مستوى الحياة الذى نعيش فوقه عادةً. إنه ترياق لعادة أداء العمل من فوق ذاتك الحقيقية.

(٢٦) أخشى أن... I'm Afraid That....

تيار لفظى تبدأ فيه كل جملة بـ "أخشى أن...".

مثلاً: "أخشى أن وكيلى ليس جيداً وأننى لن أعمل ثانية أبداً". "أخشى أننى سأتقدم فى السن وأموت وحيداً". "أخشى أننى لن أنجح فى المستوى الذى أريده، وأننى لن أحصل على إعتراف الناس بى، وبما أعرف أننى أكونه".

"أخشى من كونى فقيراً". "أخشى الذهاب لذلك الحفل الليلة، فأنا لا أعرف كل هؤلاء الأشخاص". "أخشى أن أكون خائفاً". "أخشى أن يعرف الناس أننى خائف". "أخشى أن طفلى سيكبر ويصبح صعلوكاً". "أخشى من الوقوع فى الحب"... وهكذا بإستمرار بلا توقف.

قيمة هذا التمرين هى أنه يضعك قريباً من مخاوفك التى غالباً ما تخفيها عن نفسك. ستصبح المخاوف أقل تعجيزاً بتعريتها. ومعرفة مخاوفك والتعبير عنها هى خطوة أخرى فى عملية معرفة نفسك.

(٢٧) أنا أحب أن ... I Like That..

إنه التوأم الموضوعى لتمرين "أخشى أن..": "أحب كونى على قيد الحياة اليوم". "أحب قيامى بتمشيط فروة كلبى". "أحب تناول الإفطار فى السرير". "أعجبنى أننى تمرنت اليوم فى صالة الألعاب الرياضية". "أشعر بالإثارة لخروجى الليلة...".

هنا أيضاً ستفاجىء نفسك أحياناً، وتكتشف أشياء تحبها لم تكن تعرف أنها لديك. وهو أيضاً تمرين جيد لرفع معنوياتك.

(٢٨) أنا أبالى . أنا لا أبالى I Care, I Don't Care

إنه نمط آخر من التيار اللفظى، يؤكد على ما تهتم به وما لا تعبأ به. عبر عن إهتمامك أو عن عدم مبالاتك بكل شىء؛ بدءاً من الموضوعات الدنيوية، وحتى أكثر الأشياء تفاهة من حولك.

(٢٩) وجهة نظر شخصية Personal Point of View

هناك طريقتين لأداء هذا التمرين: إما لنفسك ومن أجل نفسك، أو بصوت عال أمام آخرين. وكلتا الطريقتين ستساعدانك على إكتشاف وجهة نظرك الشخصية حول

أى شيء؛ شيء ربما لم تكن تعرف أن لديك وجهة نظر بخصوصه على الإطلاق. والنطق به أمام الآخرين ينمى شجاعتك على كشف ما تحس به وتولى المسئولية بشأنه.

(٣٠) مركز الدائرة Center Circle

يمكن القيام بأىٍ من هذه التمرينات (المذكورة) واقفاً فى وسط دائرة من الأشخاص، وحين يؤدى بهذه الطريقة فكل تمرين يأخذ البعد المضاف لكونك فى مركز الإهتمام. و"مركز الدائرة" هو أيضاً تمرين فى حد ذاته، وهو الرائد السابق لتمرين "التعامل مع العفريت".

إنك تصبح فى تمرين "مركز الدائرة" واعياً بما تفعله حقيقة أنك فى مركز الإهتمام، جسديا وإنفعالياً. وبإبراز ذلك بشكل لفظى، فستجد أنك تتعلم المزيد عما يؤثر فيك فى هذا الموقف وكيف (يؤثر فيك).

إن التعبير عما تحسه يحررك بحيث تعمل بشكل أكثر إرتياحاً.

(٣١) بيان شخصى مفصل Personal Invntory

هذا التمرين، الذى تم وصفه فى الفصل الأول، هام للغاية فى الوصول إلى الذات. أضف السؤال "ماذا أريد؟" إلى سؤال "كيف أحس؟".

(٣٢) بيان مفصل للذات Self Inventory

چوان : إريك، هل فى تمرين "بيان الذات" أى شيء يماثل تمرين "بيان شخصى"؟

إريك : كلا، كلا، على الإطلاق. إن "بيان الذات" هو عملية تخزين لحياتك:

يومك، الشهر الماضى، السنة الماضية، خمس سنوات مضت، وهكذا. إنه إسترجاع للأحداث الإنفعالية فى حياتك وأنواع أخرى من الخبرات، لكن الأهم أنه فهرسة *للعناصر الحواسية* لهذه الخبرات (وضعها فى كتالوج) بحيث أنك عندما تحتاجين إلى هذه المشاعر فيما بعد فى عملك، فأنت تعرفين الأزرار التى تضغطين عليها؛ فلديك الوسائل لإعادة إثارة أو تنبيه نفسك.

جوان : أظن أننى أعرف ما تعنى: أنا أفعل ذلك بكثرة، غالباً حين أذهب لفراشى ليلاً.

إريك : نعم، وهو وقت قيامى بذلك أنا أيضاً. فى الواقع أن هذا الأمر بدأ حين كنت صبياً، كنت عادة أكره الذهاب للفراش فى الليل. وتعودت أن أخادع نفسى لكى أذهب للنوم. وعلى هذا، كنت أدلف للفراش وأختلق قصصاً، وأبالغ فى تصوير نفسى، وأتخيل أحداثاً، وأننى سأكون ممثلاً مشهوراً، وأن والناس يصفقون لى. وفى الواقع كانت هذه هى الكيفية التى بدأت فيها التمثيل. بعد ذلك، عندما كنت أدرس التمثيل وكنت أجد صعوبة فى وضع يدى على إختيارات، كنت أذهب للفراش ليلاً وأبدأ فى مراجعة يومى: ماذا حدث اليوم؟ ما الذى كان مميزاً؟ من قابلت؟ كنت أعيد بناء اليوم بشكل حواسى، إذا جاز القول، دون القيام بتمرين الذاكرة الحواسية.

وقمت بمراجعة يومى العادى كل ليلة لمدة شهر تقريباً. ثم فى الشهر أو الشهرين التاليين، عدت إلى الوراء أسبوعاً، وإنتقيت يوماً من هذا الأسبوع وأعدت بناءه. وبعد أن تمكنت من فعل ذلك، عدت للوراء شهراً بأكمله.

بعدها كنت أعود إلى الوراء خمسة أو ستة أشهر بشكل عشوائى. كنت أترك عقلى يتجول وأقول "حسناً، فلأفكر فى خبرة؛ خبرة هامة تتعلق بيوم هام..طيب، يوم ميلادى، ١٩ نوفمبر، أنا الآن فى يوم ١٩ نوفمبر..هل حدث أى شىء قرب أول الشهر؟ نعم ، بإمكانى أن أتذكر شيئاً. طيب، ماذا عن شىء بعد يوم ميلادى، شىء حدث قرب نهاية الشهر؟"

بعبارة أخرى، كنت أستخدم يوم ميلادى، أو أى يوم له معنى كنقطة مركزية أعمل منها بالعودة إلى الوراء أو بالتقدم للأمام. وكما كنت أقوم ببيان ذاتى، وجدت أنى أستطيع إسترجاع المزيد والمزيد من الماضى حتى سن الرابعة والخامسة، وأتذكر بالفعل قيامى بشم، وتذوق، وسماع، والإحساس بأشياء. وبإمكانى بالفعل أن أستخدم كل تلك الأشياء الآن. فقد كانت قابلة للإستخدام بالنسبة لى كممثل.

چوان : هذا رائع. لكنك تعرف أن معظم الناس لديهم صعوبة فى التذكر.

إريك : مؤكد، خصوصاً بعد سن خمس سنوات. فهى فترة غامضة وعامة.

چوان : هذا صحيح، الناس يقولون لى "چوان، كيف تتذكرين كل هذا؟ لقد حدث هذا من زمن بعيد!"

إريك : حسناً، إن كل شىء يحدث لنا يكون محبوساً فى زنزانة ما بالمخ، مختزناً فى اللا وعى. نحن لا ننسى شيئاً أبداً.

چوان : لقد إكتشفت هذا فى التحليل النفسى. أحد الأشياء التى فعلها لى التحليل، بصرف النظر عن كل الأشياء التى لم يفعلها لى، أنه فتح

ذاكرتى. لقد مررت "مرة أخرى" بخبرات أحداث مبكرة جداً فى حياتى وهذه الأحداث حواسية محضة يا إريك، لأنها كانت قبل أن أعرف أى كلمات.

إريك : أما أنا فلم أكن أتمكن أبداً من تذكر طفولتى. أعنى أننى لم أتذكر بالفعل ما يتعدى مرحلة معينة. لم أتمكن من تذكر ما قبل سن العاشرة، عدا صوراً جزئية: أبى يدخل من الباب رافعاً إياى عالياً، وأمى تلبسنى للمدرسة -- لكنها كانت صوراً متلاشية. حتى بدأت فى عمل تمرين "بيان الذات" ووسع ذلك من ذاكرتى. لقد خلقت التمرين لأساعد نفسى كممثل، وبعد ذلك، حين بدأت التدريس، إكتشفت أن العديد من الممثلين يحتاجونه.

چوان : قلت إنك إحتفظت بيوميات أيضاً.

إريك : نعم فعلت، لفترة. وهى طريقة أخرى لعمل "بيان الذات". فى الواقع أن هناك طريقتين: الطريقة التى وصفتها، العودة إلى الوراء يوماً أو شهراً أو عاماً، وهكذا. و(الطريقة الثانية) هى أنه بإمكانك الإحتفاظ بمذكرات يومية، مع تدوين الخبرات المميزة لهذا اليوم. وأنت لا تسجلين الأحداث فحسب، بل الحوافز الحواسية أيضاً، بحيث يمكنك بعد سنة أو ثلاث سنوات من الآن أن تنظرى فى يومياتك فى ١٤ مايو أو ١٥ مايو وستجدين فيها التجربة بأكملها: كيف شعرت، وكل المقومات الحواسية التى جعلتك تشعرين بهذه الطريقة.

چوان : لقد إحتفظت بمذكراتى بين الحين والآخر، لكنى حين بدأت الدراسة معك لأول مرة قلت لى ألا أكتب شيئاً.

إريك : لأنك كنت تكتبين الأشيـاء بدلاً من تعلمهـا بشكل جوهرى، لكنك الآن كبرت على ذلك. دائماً يكون خطراً أن يضع الممثلون الأشياء كتابة لأنهم يميلون إلى الإحساس بأنها قد تحققت. إنهم يظنون أنهم أنهوا العمل فيها. لكنهم فى الحقيقة لم ينتهوا من العمل فيها. إنها مجرد مادة خام.

چوان : أنا أفهم ذلك الآن فعلاً. إسمع يا إريك، هناك شىء أريد أن أسألك عنه. أتعرف تلك المثالية الرومانسية التى نبحث عنها فى جزئية "بحيرة البجع" من مسرحيتى؟ لقد كنت أبحث فى فترات مختلفة من حياتى، وأظن أننى وجدت شيئاً. إنها فترات الصيف الثلاثة التى قضيتها فى "معسكر الرياح الأربع" حين كنت فى سنوات مراهقتى الأولى. كانت أصيافاً عاطفية ومثالية. أتفهم، إنظر إلى هذه القائمة. إنها الشذرات الحواسية: زى البحرية، كان دائماً "منشياً" وله رائحة مميزة. الكبائن المختلفة التى أقمت فيها، الشرفة فى البيت الصيفى فى الليل، وملمس أذرع البنات حول وسطى حين تعودنا أن نغنى أغنية تحية المساء لبعضنا الآخر. ووجبة الإفطار الرومانية، وهذا الملمس 'المقرمش' للطعام، وروائح الصنوبر، والسائل العطرى الذى يسيل من الأشجار، و(رائحة) قلى "حلوى الدونات" (زلابية).

إريك : كل هذه أشياء تذكرتها من تلك الفترة؟

چوان : نعم.

إريك : كيف كان إحساسك عموماً فى ذلك الوقت، أكثر الذكريات تحديداً عن كيفية شعورك؟ ماذا كانت؟

چوان : كنت أشعر بأنى مفعمة بالأمل والبهجة والرومانسية. كانت على ما أظن هى المرة الأخيرة فى حياتى التى شعرت فيها بتفاؤل بالغ بشكل خالص تجاه كل شىء.

إريك : كل فترات الصيف الثلاثة؟

چوان : كلها. خصوصاً الصيف الأخير عندما توجونى "أميرة الغجر". كان شيئاً مثل التصديق على ذلك الإعتقاد بأن الحياة بهيجة.

إريك : والآن فى ذلك الجزء من مسرحيتك تريدين أن تشعرى بالأمل، والبهجة، والمثالية الرومانسية؟

چوان : وفى نفس الوقت نوع من الحزن لأنه لم يعد موجوداً. أردت أن أثير مشاعر الأمل والبهجة، ثم أدركت أنها ذهبت.

إريك : مفهوم، والآن، بإستخدام "بيان الذات"، عودى إلى قائمتك للمثيرات الحواسية: الزى البحرى، البيت الصيفى فى الليل، وهكذا، وما يمكنك عمله أولاً هو أن تحصلى على إحساس كلى بالكيفية التى جعلتك هذه الأشياء تشعرين بها.

بعد ذلك، لو بدا أن (قائمتك الحواسية) تقودك فى الإتجاه الصحيح، إختارى واحداً منها وإعملى حواسياً على مستوى أكثر تحديداً وتأكدى ما إذا كان يأخذك إلى حيث تريدين الذهاب. ربما تجدين حتى بعض العناصر الأكثر تأثيراً مما تجدينه فى قائمتك، لكن الأمر كله يبدأ بـ "بيان الذات".

چوان : إريك، إن ما يمكننى محاولته هو فى جزئية "بحيرة البجع" هذه، عندما أكون فى (مشهد) مكتب الطبيب: ربما أعمل على كونى فى غابات الصنوبر فى (معسكر) "الرياح الأربع"، حيث الزهور البرية فى كل مكان، والشمس والهواء. أنا أذكر أنه كان بالهواء مزيج من البرودة والحرارة، وكان مثل النبيذ على جلدى، وبإمكانى أن أحيط نفسى فى (مشهد) مكتب الطبيب بهذا العنصر الحواسى لهذا الزمن الماضى.

إريك : وحقيقة أنك لم تعودى فى سن المراهقة، وأنك لست فى هذا المكان من شأنها أن تثير الحزن الذى تريدينه فى المشهد.

چوان : نعم ، أظن ذلك.

إريك : شىء واحد أريد أن أضيفه لهذا وأحذرك بشأنه. ما الذى جعله موجوداً وقتها، وفى هذا المكان بالتحديد؟ هل هى رائحة معينة ترتبط بشكل فطرى هناك فقط؟ أهو شعور خاص متعلق بهذا المكان وبهذه الفترة؟ وإلا، ربما كان مزيجاً متراكماً من عدة خبرات. يجب أن تكونى محددة. فى إختيارك لتمرين "بيان الذات" وتعاملك مع العناصر الحواسية، يجب أن تحددى ماذا يجعل هذه العناصر شيئاً مميزاً.

چوان : لأن الشىء المتراكم يكون عاماً، صح؟

إريك : صح. وما عليك أن تسعى من أجله هو إنتقاء إستجابة محددة.

١٣- الإرتباط بالناس على خشبة المسرح وخارجها
GETTING RELATED TO PEOPLE ON AND OFF THE STAGE

حيث أن التمثيل يحدث عادة فى موقف بين شخصين أو أكثر، فإن جزءاً حيوياً من "الإستعداد لتستعد" هو تعلم كيف ترتبط بالناس والتغلب على العوائق التى تمنعك من التواصل بحرية.

كل التمارين فى هذا الجزء تختص بالعلاقة: سواء بين شخصين أو بين فرد ومجموعة. والتمارين لا هى عمل متواصل للممثلين المبتدئين، ولا هى تمرينات رياضية لا معنى لها لتحتفظ بنفسك رشيقاً فى فترات ما بين المسرحيات. إنها على العكس، تنطبق مباشرة على حرفية التمثيل، وتأثيرها يكون أشد حينما تؤدى "تحت النار" -- أى فى بروفات فعلية لمسرحيات أو فى موقع تصوير فيلم.

هناك خاصية بين الممثلين المحترفين مرتبطة بأداء "تمرينات" أثناء العمل. فمن ندعوهم بالمحترفين يتجهمون عند إحضار الفصل إلى الموقع، وعلى الممثل الجاد أن يختبىء خلف المناظر ليقوم بإستعداداته. هذا الشعور هو جزء من تقاليد الإحترافية المبتذلة والتمثيل البارد والموضوعى. لكن الفن شيء شخصى تماماً والبروفات يجب أن تصمم لتكشف عن، وتكثف، المساهمة المتفردة لكل فنان فى المادة (النص).

أنت لا تستطيع أن تنكر مشاعرك فى الحياة، ثم تضغط على زر عندما تصعد على المسرح، وبشكل سحرى تصبح ممثلاً حراً، معبراً بتنوع.

كما قلنا من قبل وسنقول مرة أخرى: إن طريقتى أبعد بكثير عن كونها أسلوباً للعمل. إنها أسلوب حياة. يجب أن تكون كذلك، وإلا لن تصلح لك عندما تصعد على

المسرح. لو قام المخرجون بتوجيه فرقهم من خلال بعض هذه التمارين، لو أنهم تجرأوا على "نفش بعض الريش"[1] ، فسيحصلون على نتائج فى المحصلة الأخيرة تفوق كثيراً "قطع الكرتون"[2] التى نراها الآن على المسرح. سيبدأ الجمهور فى رؤية الفرق بين الواقع والتقليد، وسيبدأ الممثلون فى المطالبة بحقهم فى إستخدام فترة البروفات بشكل إبداعى لتشجيع التنوع اللا نهائى للحياة التى تخرج من "الكينونة".

بدلاً من ذلك، فإن ما يجرى عادة فى البروفات هو المجاملات والظرف الإجتماعى. *كل هذا الإهتمام والإنشغال الإجتماعى يمنع الناس من إستكشاف حيواتهم الداخلية،* حيث يوجد الذهب.

هامش:

(١) المؤلف يقصد بهذا التعبير أنه كما ينفش الطائر ريشه غضباً أو حذراً ، فعلى المخرج أن "يهز" ممثليه لكى ينفضوا عنهم المفاهيم القديمة عن التمثيل والأساليب القديمة للأداء، وذلك عن طريق التمارين. ويلاحظ هنا أن التمارين بصفة عامة تميل لأن تكون علاجية وتعتمد على التحليل النفسى، كما ذكر المؤلف فى الفصل الأول.

(٢) أما عبارة "قطع الكرتون" فالمقصود بها السخرية من الممثلين الذين يؤدون بشكل آلى لا حياة فيه. (المترجم) .

١٤- تمارين الدائرة

THE ROUND EXERCISES

هناك عدد من تمارين "الدائرة" التى تحتوى على نقاط تأكيد كثيرة ومختلفة، لكن كلها تتم بأفراد جالسين فى دائرة بحيث يمكن لكل فرد رؤية الآخر. وقد نبعت (تمارين) "الدائرة" من الفصل الدراسى، حيث إستخدمت لمدة ثمان سنوات معطية نتائج مبهرة، ومع ذلك فمن الممكن إستخدامها أيضاً فى مجموعة البروفة.

غالباً ما يرتبط الممثلون فى المشاهد ببعضهم البعض بشكل عام، ويخشون فى الواقع أن يؤثر أحدهم فى الآخر.

تتطلب (تمارين) "الدائرة" درجة أكبر من الأمانة فى الإرتباط؛ تعرية محددة أكثر لما تشعر به بالفعل دون الإختباء خلف الشخصية. أنت هنا تتكلم من أجلك فحسب. ولفترة زمنية، وأثناء ممارستك لـ "الدائرة"، ستصبح أكثر تحديداً وأكثر شخصية وسينتقل هذا إلى تمثيلك. ستساعدك تمارين "الدائرة" على محو الإنفصال بينك وبين الشخصية.

والغرض الأساسى من هذه التمارين هو إنشاء علاقة على مستوى صادق، أصيل، مستوى واحد/أمام/ واحد، وواحد/أمام/ثلاثة، وواحد/أمام/ثمانية.

غرض آخر هو أن تصل إلى معرفة نفسك بشكل أفضل من خلال أعين الآخرين. كما أنك تتعلم التغلب على تحفظك الإجتماعى، والخوف من التعبير عما يسمى بالإنفعالات السلبية.

إنك هنا تسمح لنفسك أن تمر بتجربة الصراع مع أشخاص آخرين، وهو الصراع الذى يكون متأصلاً فى معظم المواد الدرامية، لكن نشأتنا تعلمنا تجنبه. فعن طريق تحمل المسئولية عن كل ما تحسه، أنت تبلغ مستوى أعمق داخل حياتك الداخلية.

لقد إكتشفت فى الفصل أن تمراين "الدائرة" تولد حباً وعاطفةً وإهتماماً بين الممثلين، وأنا مقتنع أن نفس الشيء يمكن أن يحدث فى مجموعة البروفة.

(٣٣) إعادة بناء الذات Ego Reconstruction

وأنت جالس فى دائرة، راقب وإستوعب الأشخاص حولك. سواء كانت المرة الأولى لك فى المجموعة، أو كنت تعرف افرادها جيداً؛ عبر عن فهمك للأفراد بطريقة تشعر أنها بناءة، أو مفيدة فى نموهم.

مثلاً: أتعرفين يا ساندرا (Sandra)، لدى شعور أنك لا تنصتين بالفعل لما يقوله الناس لك...چو (Joe)، فى الأسبوعين الماضيين كنت تبدو منفتحاً ودافئاً، إن النظر إليك يبعث على السرور. . ." إلخ.

إحرص على أن تتجنب المحادثات الثنائية وإلا ستنحرف إلى 'دردشة' مع فنجان القهوة. من السهل أن تفقد السيطرة على هذا التمرين. وسواء إتفقت أم لم تتفق مع ما يقال لك، فلتنصت فحسب.

من الطبيعى أنه سيكون هناك درجة من الذاتية والتحيز فيما يقال: فبعض النساء أجمل من الأخريات، وبعض الممثلين يعملون أكثر من الآخرين، كما سيكون هناك الغيرة. لكن فى أغلب الأمر أن الأشخاص سيكونون إيجابيين بشكل مدهش فى هذا التمرين.

فلو سمع الممثل نفس نوع الأشياء التى تقال له لبعض الوقت، فسيبدأ فى قبول فكرة أن ما يقال له مشروع. ولو سمعت ممثلة جميلة - غير أنها تشبه الفأر - مرات كافية أنها جميلة، فربما تتقبل ذلك سريعاً كحقيقة.

هذا التمرين مفيد للشخص الذى يدلى بالملاحظة بقدر ما هو مفيد لمن يسمعها.

كنا حين نؤديه فى الفصل، كنت أفرض إثنين من المحظورات: لا يمكنك أن تكون قاسياً من أجل القسوة. ولا يمكنك خرق خصوصية أى شخص دون إذن. ويكون قائد الدائرة مسئولاً عن تنفيذ هذه القواعد.

(٣٤) النفور Reluctancy

لا الكلمة صحيحة ولا هى خطأ مطبعى. لقد قمت عبر السنين بصياغة كلمات، وإختلاق كلمات لها معنى خاص بالنسبة لى ولطلابى، لأنها توصل ما أريد قوله أفضل من الكلمة الصحيحة.

'النفور' هو التعبير عن أى شىء تشعر بعدم إرتياح بشأنه، أى شىء يكون من الصعب عليك أن تقوله جهاراً، أشياء تشعر بالخجل منها، أو الخوف، وتتوتر أو تنفر من التعبير عنها لأى سبب.

والتمرين يتم فى الدائرة ومن أجل إعطاء إرشادات، وقد إستخدمنا الفئات التالية: "ذات"، "مواجهة"، "جسدى" و "جنسى". وهناك مجالات أخرى كثيرة يمكنك إستخدامها. لا يجب أن تقيدك هذه الفئات. أى نوع من النفور سيكون صحيحاً بالنسبة للتمرين.

النفور من الذات (Self Reluctancy) هو التعبير عن أى شىء يختص بك:

"أنا أنفر من فتح فمى..أنا أنفر من قول أى شىء..أشعر أننى سأجعل من نفسى أضحوكة..أنا خجلة أن أعترف أننى أتمنى لو لم أكن أماً، أتمنى لو أن أطفالى قد إختفوا وأننى أصبحت حرة...".

نفور المواجهة (Encounter Reluctancy) هو أى شىء تشعر بتحفظ من قوله لشخص آخر فى الغرفة:

"أنا منجذب إليك فعلاً يا مارى، ما شعورك ناحيتى؟" (لا يجب أن ترد مارى هنا، لأن المحادثة الثنائية ستفكك التمرين)؛ "كارل (Karl)، لقد آذيت شعورى عندما دخلت الغرفة الليلة، ومررت بى دون أن تقول شيئاً؛ بتى (Pete)، لقد سئمت من أنينك. إذا كنت تريدين فعلاً ما تقولين أنك تريدينه، حركى مقعدتك وإذهبى لإحضاره".

النفور الجسدى (Physical Reluctancy) هو كشف أى شيء يتعلق بجسدك يقلقك أو أى شيء تنفر جسدياً من فعله.

مثلاً ربما تشعر بالفخر بتكوينك الجسمانى لكنك تنفر من النهوض وخلع قميصك وتليين عضلاتك. فى هذا التمرين ستشجع نفسك على القيام بذلك. أو قد تشعر أنك زائد الوزن ولك بطن سمينة تخجل منها، وعليه ستنهض وتكشفها وتتكلم عن كيفية تأثيرها عليك. أو قد تريد أن تلمس شخصاً ما، لكنك تحس بالخوف من إستجابته. فى هذا التمرين ستنفذ هذا الفعل. (القيد الوحيد هنا ضد خرق حقوق شخص آخر. فليس مسموحاً لك بالهجوم على شخص أو أن تؤذى أحداً.)

لو أنك قمت بهذا التمرين لفترة من الوقت، فسيفتح بشكل مطرد مزيداً من أبواب التعبير. ستختفى الموانع التى بدأت بها، وهذا التحرر سينتقل مباشرة إلى تمثيلك. وكلما كشفت نفسك فى "تمرين النفور" وفى حياتك زادت المجالات التى تفتح أمامك على المسرح، وزاد تعبيرك الشخصى فى قطعة درامية.

"تمرين النفور" يعلمك أنك لست فى حاجة إلى الخوف من الهياكل العظمية فى دولابك. كل واحد لديه منهم ولا بأس بهذا. بعض الممثلين يكونون منطلقين فى بعض المجالات، لكنهم يكونون منغلقين تماماً فى غيرها.

إن "تمرين النفور" مصمم لكى يفتح كل أبوابك. إنه يشجعك على الإتصال بالأشخاص الآخرين بشكل شخصى للغاية من مركز كينونتك الخاصة، وستكون علاقاتك على المسرح صادقة وحقيقية.

إن الخوف من أن ما تشعر به وتعبر عنه على المسرح سيؤخذ بشكل شخصى، وأنك ستُعتبر مسئولاً عنه، يعطل معظم الممثلين. إنهم يختبئون خلف السطور وخلف الشخصية، وإذا إشتعل (تمثيلهم) فإنهم يتأقلمون بقولهم "ليس هذا أنا. إنها الشخصية". الواقع أنه لا يوجد سواك *أنت*. ليس هناك شخصية. إن الشخصية هى أنت.

(٣٥) كيف أرى نفسى How I See Myself

يؤدى هذا التمرين أيضاً فى الدائرة، لكنه يؤدى فردياً. الشخص الذى يؤدى التمرين إما أن يدعوه القائد أو يتطوع للقيام به. لن تحتاج إلى النهوض والوقوف فى المنتصف، لأن التمرين يخلق/"بقعة ضوء" بشكل كاف كما هو.

تكلم من دقيقتين وحتى عشرة دقائق عن كيف ترى نفسك وتظن بنفسك. *ليست* الطريقة التى تظن أن الناس يفهمونك بها، بل الطريقة التي تحس *أنت* بها عن نفسك.

الفخ الذى عليك تجنبه فى التمرين هو تخمين ما قد يظنه الأشخاص الآخرون فيك. إبق صادقاً لـ *صورتك الذاتية*.

مثلاً: "أنا أرى نفسى كشخص ذكى للغاية. عندما يقابلنى الناس لأول مرة، أستطيع أن أرى على الفور أنهم يعرفون أننى ذكى. أنا أتحدث بطلاقة، وأفكر كثيراً جداً. أشعر أننى جذاب للغاية. أنا أملك جسداً حسن البنيان، وأتمتع بشخصية جيدة، وحين أكون متحمساً أشعر بأننى شخص مثير للإهتمام للغاية. أحس أننى جذاب جنسياً، وأن النساء يرتبطن بى جيداً، وأنا موهوب، موهبتى أكثر بكثير مما أمكننى

حـتى هذه اللحظة إظهـاره". أنـا أحب الناس. وأحب أن أتصل بالنـاس. أنا أجـيـد هذا الأمر. أحياناً، أشعر أننى "مِزاجى". أصاب بالكآبة وبهبوط شديد فى معنوياتى، وحين أكون بهذا الشكل أقاطع الناس ...".

حاول أن تغطى كل جوانب حياتك. وحين تنتهى، إطلب إفادة إسترجاعية (feed-back) من المجموعة. قل لهم: "هل الطريقة التى أرى بها نفسى متسقة أو غير متسقة مع الطريقة التى ترونى بها؟" ستـأتى الإفـادة الإسترجاعيـة من سبـعة إلى ثمانيـة أشخاص، حسب الوقت. أنا أسمح، خلال سباقات 'ماراثون' تستغرق يومين، لمن يبغى إعطاء إفادة إسترجاعية أن يعطيها، بصرف النظر عن الوقت الذى تستغرقه.

فى الإفادة الإسترجاعية ربما يقول شخص: "نعم، أنا أظن أنك ذكى وأظن أنك تفكر كثيراً، لكنى لا أظن أنك تعبر عما تظنه .. أحب أن أسمع المزيد مما تفكر فيه. أنت تفكر كثيراً".

وقد يقول آخر: "أوافق على أنك جذاب جنسياً، لكنك تمنع ذلك. بالنسبة لى تبدو بارداً".

أحياناً تكون صورة الشخص الذاتية مضللة، مبنية بأكملها على خيال. والإفادة الإسترجاعية من المجموعة تجعله واعٍ للفجوة بين صورته الذاتية وبين الواقع.

كل شخص يؤدى "الصورة الذاتية (Self Image)" سيتلقى إستجابات تكفى لكى تشكل مرجعاً مضاداً ومشروعاً لما هو حقيقى. التمرين لا يقدر بثمن فى التعامل مع أوجه التنافر بين ما تظن أنه أنت وما تكونه بالفعل. ربما تكون كل شىء تظن أنك تكونه، لكن القليل جداً منه يتم التعبير عنه. ربما تحس أن علاقاتك مع الناس على وخارج خشبة المسرح كاملة وحرة للغاية، لكن فى الواقع ربما تتعلم فى التمرين أن هذا ليس صحيحاً. ستوجهك الإفادة الإسترجاعية بدقة إلى مجالات تحتاج للعمل عليها.

(٣٦) الإفادة الإسترجاعية Feedback

رغم أن الإفادة الإسترجاعية مستخدمة فى تمرين "الصورة الذاتية"، فهذا التمرين منفصل عنه. وهو يؤدى أيضاً فى الدائرة وعلى أساس فردى، لكنه يكون هذه المرة تطوعياً بحتاً. إذا أردت "إفادة إسترجاعية"، إطلبها.

وهناك طريقتان يمكنك إتباعهما: الأولى مبنية على تمرين چورچ باخ لقراءة الأفكار وتكون كالتالى: "چو، أعتقد أنك تظن أننى غامض ومعقد ولا أفهم ما أتكلم عنه، وأننى أصبح روحانياً وغامضاً لأخفى الحقيقة، وهى أننى لا أعرف بالفعل ما أتكلم عنه. أهذا ما تظن؟"

ثم يجيبك چو، وقد يقول:"لم أفكر أبداً فى أىٍ من ذلك. لا أدرى من أين جئت بهذا". أو قد يقول: "نعم، أنا أظن أنك معقد جداً، وأظن أنك تجعل الأمور أكثر صعوبة فى فهمها مما يجب، لكن *ليس هذا* لأننى أظن أنك لا تعرف ما تتكلم عنه".

والآن النوع الثانى هو عندما تسأل شخصاً عن "إفادة إسترجاعية" فى جانب محدد: "چوان، ما رأيك فىّ كمدرس؟ أتظنين أننى صبور ومتفهم مع الناس؟".

وقد تقول چوان: "نعم، أنا أظن أنك صبور للغاية". أو ربما تقول: "كلا، أنا أظن أن بإستطاعتك أن تكون صبوراً أكثر مع بعض الناس".

وقد تسأل :"سو، ما رأيك فى كممثل؟" وقد تجيب سو: "ماذا تعنى برأيى فيك كممثل؟ أتعنى هل أظن أنك موهوب؟ أو هل أعتقد أنك نوع خاص من الممثلين؟، أو هل تحتاج مجهوداً فى جوانب معينة؟". يمكن للشخص الذى طلب منه الإفادة الإسترجاعية أن يطالب بالمزيد من التحديد. وبالتالى، يمكنك أن تسأل سو: "حسناً، ما رأيك فى عملى أخيراً؟ أتظنين أننى تطورت كممثل؟" والآن، إن هذا يعتبر محدداً.

ويمكن لسو أن تجيب: "فى آخر مشهدين رأيتك تؤديهما ، رأيت الكثير من التطور. فأنت أبسط، ومرتبط أكثر بالممثل الآخر. وكنت أقل توتراً بكثير".

عندما تتطوع لهذا التمرين يمكنك إستخدام أيٍ من هاتين الطريقتين أو كلتيهما. الإفادة الإسترجاعية مصممة لتساعدك على فهم نفسك بشكل أفضل، ولتعرف إذا كان ما تدركه صحيحاً، والتمرين أيضاً - وهذا ذو أهمية حيوية - يشجعك على أن تصل إلى الناس وتطلب إستجابة من أجلك.

هذا النوع من "تمارين الدائرة" مناسب لمجموعة پروڤة، لأنه يمكن أن يزيح تلك القراءة السلبية للأفكار التى تحدث فى البروفات وتعرقل العمل الخلاق. مثلاً الممثل الذى يظن أن المخرج يكرهه، أو المخرج الذى يظن أن الممثلين يضحكون منه من وراء ظهره. والجانب الذى يجعل هذا التمرين جيداً لمجموعة پروڤة هو أنه منظم/ذاتى. لست مضطراً لطلب إفادة إسترجاعية إذا لم تكن تريدها.

١٥- تمارين علاقة شخصين

TWO -PEOPLE RELATIONSHIP EXERCISE

يمكن إستخدام هذه التمرينات فى تنوع من المواقف: فى الفصل، مع مجموعة التدريب، فى تدريب خاصة بينك وبين ممثل آخر، فى موقع تصوير فيلم، وفى أى مكان. كل التمارين مصممة لتجعلك على علاقة بشخص آخر، لتجعلك *مشاركاً ومندمجاً*، متصلاً ومستجيباً *لشخص آخر*.

إلى جانب هذا الغرض الرئيسى، فلهذه التمارين فوائد إضافية:

* تساعد فى تركيزك.
* تخفف من توترك.
* تحفز قابليتك للتعرض للتأثر أو الإنتقاد.
* تثير فضولك.
* ترتقى بقدرتك على الإدراك والملاحظة.
* تزيد من شجاعتك بالسؤال عما تريد.
* تتغلب على الموانع الجسدية التى تقف أمام لمس شخص آخر.
* تكسبك حساسية للشخص الآخر وما يحدث معه.
* تدربك على النظر *داخل* شخص آخر بدلاً من النظر *إليه*.

(٣٧) إمسكا بالأيدى ولينظر كل منكما للآخر

Hold Hands and Look at Each Other

(هذا التمرين) يعطى أحسن النتائج حينما يؤدى لفترة طويلة من الوقت، على الأقل خمسة عشر دقيقة: يجلس شخصان ويمسك كل بيد الآخر بشكل مريح وينظر فى عينيه. إسمح لكل شى يحدث، وشجعه على أن يحدث.

ربما تكون محرجاً فى البداية وتريد النظر بعيداً. ربما تريد أن تتكلم، وهذا ليس مسموحاً به. وبينما تستمر فى التمرين، فإن كثيراً من المشاعر يتم التعبير عنها بينكما. فى نهاية الفترة تكون علاقة ما قد بدأت، والتى قد تذهب فى أى إتجاه.

(٣٨) تلامس شخصين Two People Touch

يمكن القيام به بعينيك مفتوحتين أو مغلقتين. لا كلام. إتصلا ببساطة ببعضكما باللمس وبالإحساس - ستصبح مرتبطاً عاطفياً وجسمانياً كذلك.

(٣٩) إرتبط كما لو انها المرة الأولى Relate As If for the First Time

تمرين جيد عندما يكون ممثلان قد عرفا بعضهما لفترة طويلة وبدءا يأخذان الأشياء بشكل مسلم به.

إبدء التمرين بالنظر أولاً إلى شريكك كما لو أنك لم تره أو ترها من قبل أبداً. إبحث بالفعل عن أشياء لم تلاحظها بصدق من قبل. إستخدم كل حواسك معاً بنفس الطريقة، مكشفاً أشياء لم تكن واعياً بها من قبل أبداً. الكلام يكون مسموحاً به إذا شعرت أنك تريده. أنصت بالفعل لأصوات ونغمات جديدة عليك.

هذا التأكيد سيثير نوعاً من علاقة المرة الأولى، وسيجدد بروفتك بواجهات جديدة كثيرة للسلوك والإستجابات. بدلاً من أن يسلم أحدكما بالآخر، سيصبح كل منكما غير متوقع بالنسبة للآخر، ومع الوقت بالنسبة للجمهور.

(٤٠) إطلب ما تريد Ask for What You Want

تمرين لشخصين، ويمكن أن يؤدى أيضاً فى مجموعة. وكما يشير إسمه، هذا هو ما تفعله. إسأل الشخص الآخر عما تريد منه أو منها. يعتمد نجاح التمرين على قدر شجاعتك فى الكشف عن إحتياجاتك بالفعل.

الفخ هنا هو الثرثرة: "ماذا فعلت اليوم؟"..أريد أن أعرف ما فعلت قبل أن تأتى إلى هنا.."، بدلاً من السؤال عما تريده بالفعل: "هل تحبنى؟ كيف تشعر تجاهى؟ أتمنى لو كنا أقرب مما نحن الآن. أريدك أن تكون أكثر حساسيةً لمشاعرى".

يمكن للشخص الآخر أن يرد لو أراد، أو يختار ألا يفعل. وعلى كل شخص أن يؤديه حتى ينتهى من طلب كل شىء يريده. ثم يقوم الشخص الآخر به.

(٤١) كشف مزدوج Double Exposure

هذا تمرين مصمم لجعل شخصين يرتبطان بشكل شخصى، مثلما هو مقصود من كل التمارين فى هذا الجزء من الفصل.

إن (تمرين) "تعرية مزدوجة" يساعدك على الإرتباط بالشخص الآخر *بشكل* شخصى. ولا يمكن التأكيد على عبارة *بشكل* شخصى، أكثر من اللازم. وهو يؤدى إما وقوفاً أو جلوساً.

فلينظر كلٍ منكما للآخر، وبشكل مطرد، إكشف أشياء شخصية أكثر عن نفسك للشخص الآخر. ويأخذ الممثلون دورهم فى الحديث والإنصات. ولا يجب أن يكون

حواراً: ليس الحديث بين إثنين مستحباً، رغم أنه يمكن أن يسأل كل منكما الآخر توضيحاً إذا لم يفهم شيئاً ما.

إبدأ ببساطة وكن أكثر شخصية مع كل كشف. لا تنتهك خصوصيتك أو خصوصية شخص آخر. هناك خط محدد وواضح بين ما هو شخصى وما هو خصوصى.

لا تكشف عن أي شيء يمكن أن يوذيك أو يؤذى أى شخص آخر مثل أسماء أو تواريخ أو أماكن وحقائق يمكن أن تؤدى إلى تجريم بأى طريقة. إن الخط بين ما هو خاص وما هو شخصى يختلف بين الأفراد - لكن إذا تضمن خطك لما هو خاص *كل شىء*، فأنت إذن لم تكن شخصياً!

(٤٢) التخاطر Telepathy

ليس تمريناً فى القوى الخارقة. إنه يسمى "تخاطر" لأنه يتطلب أن يتواصل شخصان بدون كلمات أو بانتوميم أو إيماءات شبهية/بالفوازير. إنه يشجع كل منهما على الوصول بعمق إلى الآخر ومحاولة إكتشاف ما يجرى.

ماذا يحاول الشخص الآخر أن يوصل؟ ربما لا تكتشف أبداً ما يخبرك به، لكن *الوصول* هو المهم فى (تمرين) "التخاطر".

إجلسا أو قفا متقاربين بما يكفى لعمل إتصال جسدى. إبدأ بعينيك مغلقتين. إمتلك مقصداً، وحاول توصيله للشخص الآخر من خلال جسدك، وفى نفس الوقت حاول أن تستقبل رسالته. يمكن لكل منكما أن يعبر عن الكثير للآخر ببساطة عن طريق الطاقات المتدفقة من كليكما، لكن من المهم أن تعبر عن نفسك.

بعد فترة، إفتحا عينيكما وإستمرا فى إعطاء وإستقبال النبضات بلا كلمات أو إيماءات موضحة. يمكنك إستخدام أصوات غير ملفوظة.

(٤٣) لاحظ، تساءل، او تعجب، وتفهم رقم ٢

observe , wonder and Perceive II

إنها نسخة (من التمرين) مخصصة لشخصين. التمرين سبق وصفه بالفعل فى الجزء الخاص بـ "الوعى"، لكنه هنا يستخدم لحفز العلاقة، لا ليجعلك متصلاً بالممثل الآخر فحسب، بل ليجعل كل منكما مرتبطاً بالآخر ومستعداً للعمل.

يمكنكما أداؤه فى أى وضع جسمانى طالما ينظر كل منكما للآخر. لاحظ، تفهم، وتساءل عن الممثل الآخر: هذا يعنى أى شىء تراه وتسمعه، تحسه، تتذوقه أو تشمه. ستلاحظ أشياءً واضح أنها هناك: "أنا ألاحظ أنك جالس، وواضع يديك فى حجرك".

كذلك، ستدرك ماذا يكون وراء ما هو واضح: نظرة متلاشية فى العين، إيماءة طفيفة قد تكون وقائية أو دفاعية وربما تستنتج: "أدرك من سلوكك أنك تستعد للقيام بهذا التمرين وأنت منزعج قليلاً". ثم تشجع الأشياء التى تعجب لها حقاً: "أنا أتساءل ما إذا كنت منزعجاً بسبب التمرين أو بسببى".

أغلب الأمر أنك ستعجب لأشياء تدركها بشكل حواسى: ربما تشعر بملمس الجاكتة الكشمير التى يرتديها الشخص، وتتساءل ما إذا كان ثرياً. ربما تلتقط رائحة كولونيا ممتزجةً برائحة العرق، وتتعجب إذا كانت قد وضعت الكولونيا دون أن تأخذ حماماً، أو إذا كانت عصبية جداً فى هذه اللحظة.

إسمح لملاحظاتك ومدركاتك وتساؤلاتك أن 'ترفسها' كل حواسك الخمس وتتجه إلى حيث يجب: "إننى أتعجب لم هو متصلب؟ إنه يبدو بالفعل مشدوداً. وهو يرتدى كمية فظيعة من الحلى. أتساءل لماذا؟ إننى أسمع لكنة (فى نطقه). إننى أتساءل، من أين

هو؟ إنه إجتماعى نوعاً ما، ومزيف، لم كل هذا التأدب. أنا أتساءل فيم يفكر حقاً وبم يحس. إنه لا يظهر أى شىء. ماذا يفعل لو أننى أخبرته أننى أظن أنه مزيف؟ لقد رأيت شيئاً لتوى؛ لقد فقد برودته للحظة. كما رأيت خوفاً فى وجهه. لقد أثر ذلك حتى فى صوته، هناك إرتعاشة طفيفة.." إلخ، إلخ.

يمكنك القيام بالتمرين صامتاً أو شبه مسموع أو عالياً. السبب فى أداءه شبه مسموعاً هو أنه يخرجك من رأسك عن طريق نطق إستجاباتك بألفاظ بحيث يمكنك سماعها، رغم أن شريكك لا يسمعها. وميزة القيام به عالياً أنه يحفز علاقة لفظية، وهى مشاركة قد تخرجك من نفسك، بعيداً عن بقعة الضوء، وتتجه لداخل كلٍ والآخر. الحذر الوحيد هو أن تتجنب فجوة فى الجلسات ستشتتك عن عمل التدريبات. فلتظل مع ملاحظاتك وإدراكاتك وتساؤلاتك.

(٤٤) "كينونة" شخصين Two-People BEING

إنه تمرين من أربع/أجزاء. بدأت إستخدامه فى الفصل بشكل دورى لأرقى بحالة "الكينونة".

التمرين هو إستعداد: الإستعداد للعمل مع شخص آخر، الإستعداد للقيام ببروفة، الإستعداد لأداء مشهد. يقف شخصان فى مواجهة مجموعة، سواء مجموعة تدريب أو فصل أو فى جلسة إختبار (أدوار) (audition). المهم أن يبقى الشخصان اللذان يقومان بالتمرين واقفين طول الوقت، لأن ذلك سيكثف الشعور بكونهما تحت الضوء.

فى الجزء الأول، يعبر كلا الممثلين بصوت شبه/مسموع، وبأسلوب تيار الوعى، عن كل مشاعر القلق والتوتر بشأن كونهما أمام المجموعة، وكل وعيهما بما يجرى. لا أحد يسمع الممثل، لكن الممثل يسمع نفسه. يجب أن يقول بالفعل ما يفكر فيه لكى يتجنب لعبة الذهن الداخلى:

"أنا واقف هنا وأرى الناس ينظرون إلىّ. كلهم ينظرون إلى كما لو أنهم يتوقعون شيئاً، وهذا يرعبنى. چوان تحدق فىّ وأشعر أنها عدائية وهذا يجعلنى مشدوداً. لقد خرج چو لتوه. ربما كنت مضجراً بالنسبة له. أنا أخشى أن أكون مملاً. ياه، يوجد الكثير من التوتر خلف عنقى...أنا أشعر بتحسن الآن. لا زال لدى بعض التوتر، لكن لا بأس فى هذا. أشعر أن بإمكانى أن أندمج مع شريكى".

وبعد أن تكون قد إعترفت و"تعاملت مع العفاريت"، وحذفت بعضاً من توترك، وأصبحت مرتاحاً أكثر فى علاقتك مع الجمهور، إنتقل مباشرة إلى الجزء الثانى من التمرين، وهو أن "تلاحظ/تتساءل/تتفهم" شريكك. قم بهذا بنفس الطريقة الموصوفة فى التمرين أعلاه.

عندما تشعر بشكل كافٍ أنك مندمج مع شريكك، إنتقل إلى الجزء الثالث. (طوال التمرين كله إستمر فى التعرف والتعبير عن أى شىء يتدخل فى وعيك، مثل توتر زاحف، أو أشخاص يتحركون فى الجمهور، وقلقك من ذلك).

فى الجزء الثالث، إعمل تجاه إختيار حواسى بسيط متعلق بشريكك دون إلزام نفسك بأى نتيجة. سنشرح بالتفصيل فيما بعد كيف تعمل من أجل إختيار حواسى. قد تحاول خلق نظارات طبية على شريكك أو شارب أو لون شعر مختلف، أو رائحة نفس رديئة، أو نظرة معينة فى عينيه غير موجودة الآن.

الغرض هنا هو تجهيزك لبدء العملية الحواسية وإعدادك للإنطلاق فى طريق إتخاذ إلتزام إنفعالى، كما فى المشهد.

إذا كنت تؤدى هذا التمرين كإستعداد لأداء مشهد، فالوقت قد حان لتبدأ العمل من أجل إختيارك الأول فى هذا المشهد. وهذا هو الجزء الرابع.

ولو كنت تستخدمه كتمرين "كينونة" فحسب، ففى هذا الجزء الرابع عليك أن تلزم نفسك بشىء تريد أن تشعر به فيما يتعلق بشريكك، مثل الغيرة، الرغبة، التعاطف، الخوف، إلخ. إجعل الإلتزام واضحاً لك تماماً. إنها ليست مجرد غيرة عامة أو خوف عام. إجعل ما أنت غيور من أجله واضحاً لنفسك.

بعد ذلك، قم بإختيار حواسى تظن أنه قد يحفز هذا النوع المعين من الغيرة، وإعمل من أجله، متجهاً إلى حيث يأخذك الإختيار.

تمرين "الكينونة" مصمم لكى يجعلك على إتصال بمن أنت، وبما تشعر به، وبكيفية أداء مهمتك بخصوص "هنا والآن" . هذا الواقع هو المكان الوحيد الذى يمكنك أن تمثل منه. لا يوجد أى مكان آخر يمكنك التمثيل منه بشكل حقيقى.

(٤٥) مرجحة وهدهدة Rock and Strock

إثنان يجلسان على الأرض. أحدهما يهدهد الآخر على حجره، كما تفعل مع طفل صغير، ويؤرجحه برقة، رابتاً عليه وملاطفاً وربما مدندناً بأغنية المهد. يجب على كلا الشخصين أن يعطيا أنفسهما كلية لهذا التمرين، الغير لفظى. بعد خمس أو عشر دقائق، يتحول المؤرجِح إلى مؤرَجح والعكس بالعكس.

ليس هذا تمريناً جنسياً. يمكن لرجال أن يفعلوه مع رجال ونساء مع نساء.

إن النتائج المرئية لهذا التمرين مبهرة. الناس يتغيرون حقيقة خلال هذا الوقت. إنهم يصبحون وادعين ناعمين، مفتوحين ودافئين ومحبين. التمرين يدوس على نوع من الأزرار البدائية، الحاجة الأولية لأن تُضم وتُؤرجح.

وهو تمرين رائع لبدء بروفة أو إنهاء بروفة، ولبدء أو إنهاء درس.

عملية "الإستعداد لتستعد" هى تحضير للإستعداد. ممثلون كثيرون يظنون أن الإستعداد هو أن تستعد لأداء المشهد أو قطعة محددة من نص، ومن هنا يبدأون.

لكن هناك خطوة حتمية قبل هذه، وهى تتعلق بجعل أداتك مستعدة لإستقبال المادة أو المعلومات. وهذا الإستعداد متعلق بالوصول إلى حالة كينونة أصلية؛ محو التوتر، إكتساب الحساسية، الإتصال بكل شىء تحسه، وفتح الأبواب للتعبير. التمارين فى هذا الفصل ستساعدك فقط لو تم تعلمها وممارستها وتطبيقها على أساس الحياة اليومية.

لا يمكنك أن تقرأ كتاباً وتتعلم كيف تمثل، لكن بمجرد أن تبدأ فى تطبيق هذه التمرينات سوف تكتسب خبرة نتائجها التراكمية.

فى كل مرة تكرر تمريناً، مستخدماً إياه فى كل مراحل حياتك وعملك، ستصبح بشكل مطرد ماهراً أكثر فى التعرف على، وتخفيف، توترك، وفى زيادة وعيك وجلبه إلى خشبة المسرح.

إن معرفة الأجزاء المكونة لمن تكون، وإستخدام نفسك فوق وخارج الخشبة، وأخيراً الإتصال بالآخرين، هى كل ما تدور حوله الحياة والمسرح.

الفصل الثالث

التمثيل الحواسى العام

COMMON SENSORY ACTING

١- الذاكرة الحواسية

SENSE MEMORY

خلال السنوات التى قضيتها فى التدريس، كان الممثلون يقدمون إلى من كل أنواع التـدريب: ممثلين مـدربين حسب "المنهج"، ممثلين لم يتـدربوا حسب "المنهج"، ممثلين إصطبغوا بمفهوم "الذاكرة الحواسية"، وممثلين آمنوا أنهم يعرفون الذاكرة الحواسية جيداً.

كان بعضهم يمتلك إتجاهاً دفاعياً يتسم بالغرور بمعلوماتهم وإستخدامهم لها. وكانت خبرتى أن معظم الممثلين لا يفهمون كيف يستخدمونها. فهم يخلطون العمل الحواسى بالبانتومايم والرياضيات الذهنية، ولا واحد منهما يصلح لخلق حقائق واقعة على المسرح.

لقد قدم هؤلاء الممثلون من العمل مع كل مدرسى "المنهج" الذين تم تكوينهم جيداً فى بلدنا، فمن الواضح إذن أن الذاكرة الحواسية لا هى تم توصيلها بوضوح، ولا هى ليست مفهومة، لأنها أسىء فهمها وأسىء إستخدامها، لقد أضيرت فى الحرفة بإعتبارها "العادة السرية فى المنهج".

هناك مجالان للخلط وسوء الفهم: أولاً، معظم الناس يظنون أن "الذاكرة الحواسية" عملية ذهنية، وهى ليست كذلك.. إنها لا تقع فى الرأس، بل تقع فى الحواس.

ثانياً، إنها ليست شيئاً تفعله مرة وتتوقع أن يصلح. بمجرد أن تفهم مسألة الـ "كيف" بالنسبة للذاكرة الحواسية فلابد أن تمارسها يومياً لكى تجعلها ملكك، ولكى تجعلها تصلح لك. إنك تقوم بها من أجل نفسك. وهى وسيلتك الخاصة لخلق الحقائق الواقعة التى تستجيب أنت لها شخصياً، والتى تغير حياتك لتتطابق مع حياة الشخصية على المسرح.

كمدرس، وجدت أنه شيء جوهرى أن تكون محدداً بشكل متواصل فيما يتعلق بكيفية أداء تمرين الذاكرة الحواسية. وأمر آخر له نفس الجوهرية، أن يتحمل الممثل بعدها مسئولية ممارسته يومياً، أسبوعياً، شهرياً وسنوياً.

إن الذاكرة الحواسية هى أداة واحدة فى صندوق أدوات كبير. إنها ليست أداتك الوحيدة، لكنها أداة مهمة. إن وظيفة الممثل هى أن يجلب إلى المسرح كائناً بشرياً مزوداً بطاقم كامل من الإنفعالات وأنماط السلوك، شخصاً حياً لا يمكن التنبؤ أن يرى نفسه، كما أنه لا يمكن التنبؤ به من قبل الجمهور الذى دفع ليشاهده.

إن ظروف أى دراما تتطلب أن يستجيب الممثل لحقائق واقعة ليست حقيقية على الإطلاق. فالممثلة التى تمثل دور أخته ليست أخته فى الواقع. وحوائط القصر مصنوعة من قماش موسلين غير مدهون. لابد أن يدرب الممثل أداته لكى تستجيب لهذه الأشياء التخيلية كما لو أنها موجودة وذلك بأن يجعلها حقيقية بالنسبة له.

إننا جميعاً عبارة عن تكوين مركب جاء من خلال باب واحد أو أكثر من أبواب حواسنا الخمس: النظر، السمع، اللمس، التذوق والشم. كل شىء خبرناه على الإطلاق وجد طريقه إلى وعينا من خلال حواسنا، وأثار نوعاً ما من السلوك. فمن البديهى إذن أن تعود إلى حواسك لتحفز سلوكك على المسرح. إننا نشعر بشىء تجاه كل شىء، وكل شى يحفز نوعاً من السلوك فينا. والذاكرة الحواسية هى القدرة على إعادة الخلق، من خلال حواسك، للشىء الذى أثر فيك ودفعك لأن تسلك بطريقة معينة.

قبل أن ندخل فى عملية تعلم التذكر الحواسى لشىء، سنعطيك فى هذه اللحظة بعض التمارين التحضيرية لإكتشاف حواسك.

من المهم جداً بالنسبة لك أن تكتشف كيف تعمل حواسك، وأن تكون على صلة حميمة بأداتك الشخصية، لأنه فيما بعد، عندما تبدأ فى (تمارين) الذاكرة الحواسية، سوف تعرف أى نوع من الأسئلة سيتوافق مع حواسك - ستكون قادراً على أن تضع إطاراً حول الأسئلة التى توقظ بالتحديد حواسك - وتتجنب العديد من الأسئلة الأكاديمية التى لا تنطبق بالفعل على أدواتك.

(١) بيان حواسى مفصل Sensory Inventory

إقرأ مرة أخرى وصف هذا التمرين فى الفصل الثانى، وقم بإستكشافه يومياً، مضيفاً إليه إكتشافاتك الخاصة بك أثناء ذلك. تعامل معه كأنه مغامرة.

(٢) اللعبة الحواسية The Sensory Game

خصص أوقاتاً معينة فى اليوم لتلعب هذه اللعبة، وإستمتع بها. إستخدم كل حواسك، وشجعها على الإتصال بكل الأشياء الحقيقية من حولك، سائلاً نفسك كل أنواع الأسئلة.

على سبيل المثال، أثناء تناولك الطعام، إسأل نفسك كم عدد المذاقات المختلفة التى تكون واعياً بها، وكم من الأصوات التى تسمعها حولك. إنظر للحجرة التى أنت فيها. كم ترى من الأشياء؟ كم من الألوان المختلفة يمكنك أن تجدها؟

لاحظ كل الأشياء المدركة بالحواس التى كانت موجودة لفترة طويلة ولم تعرها إنتباهاً. وفى نفس الوقت، خذ بياناً إنفعالياً، وإسأل نفسك عن شعورك تجاه كل شىء مُدرك أو محسوس.

من المحتمل ألا يكون لديك إستجابة إنفعالية كبيرة تجاه معظم الأشياء، لكنك ستجد أنك تشعر بشىء تجاه كل شىء.

إنظر فى أرجاء أى حجرة لمدة دقيقتين، ثم أغلق عينيك وحاول إعادة بناء الحجرة. ثم إفتح عينيك وراجع ما فاتك.

إمسح بيدك على كل شىء فى الحجرة وإسأل أسئلة حول الملمس المختلف: كيف يكون الخشب مختلفاً عن القماش؟ ما الفرق بين السجاد والستائر؟ وكيف يكون شعورى بخصوص تلك الستائر؟

إختر أشياءاً لا تتذوقها عادة وتذوقها: غطاء أباچورة، علبة سجائر أو زهرة. الفكرة هى أن تستمتع وتجعلها (لعبة) مثيرة.

هذه الصورة لصديقتك أو صديقك، متى ألتقطت؟ هل تتذكر الملابس التى إرتديتها ذلك اليوم؟ من كان هناك أيضاً؟ أكان يوماً حاراً أو ممطراً أو بارداً؟

لن تفرغ أبداً من الأسئلة التى توجهها لنفسك. ربما تعود فجأة للوراء إلى زمن آخر ومكان آخر، وتمر مرة أخرى بتجربة نفس أنواع المشاعر التى مررت بها وقتها.

ربما تجد إبتسامة تذكر صغيرة على شفتيك .. حسنا إنها الحياة. إنها خبرة إنفعالية بدأت بالنظر إلى صورة وتوجيه بعض الأسئلة لنفسك.

بينما تتمرن على "اللعبة الحواسية"، ستصبح يقظاً بدرجة أكبر فى حياتك اليومية، وحياً أكثر من الناحية الحواسية، وأيضاً واعياً بدرجة متزايدة بوجهة نظرك الشخصية.

فى البداية، عندما تؤدى هذا التمرين ستكون أسئلتك عامة، لكن بعد فترة ستصبح معقدة أكثر، وستصبح مشتبكاً فى تفصيلات حواسية دقيقة. وستصبح أسئلتك عن مشاعرك تجاه هذه الأشياء أكثر تعقيداً هى الأخرى.

شجع نفسك على التعبير عن تلك المشاعر. كن قصدياً تماماً بخصوصها. إذا كانت قطعة موسيقى هى التى تجعلك تحس بأنك تريد أن ترقص، إذن فارقص! لو أن ما يشعرك بالحرج رائحة ما، عبر عن سخطك صوتياً. اللعبة تتعامل فقط مع أشياء حقيقية، لكن تأكد أنك بعد أن تلعبها لفترة، ستصبح حواسك راغبة فى الإستجابة للأشياء المتخيلة أيضاً.

ليس هناك قواعد سوى أن تستخدم كل حواسك. إجعلها لعبتك الخاصة بك وستجد نفسك تلعبها أكثر فأكثر.

وتذكر أن أكثر الممثلين إبداعاً هم الممثلين الذين يكون لديهم أكبر إستمتاع فى عملهم.

"ملبسة"

لا شىء هو شىء ما

Nothing Is Something

٢- تطبيق الذاكرة الحواسية

APPLICATION OF SENSE MEMORY

تطبيق (تمارين) الذاكرة الحواسية فى التمثيل يكمن فى حقيقة أنها تدربك على خلق حقائق واقعة لا توجد بالفعل.

فى المسرحية أو المشهد توجد الحقائق التالية: المكان، والشخصية، وعلاقتك بالشخص الآخر، والحياة الإنفعالية التى يجب أن تحس بها تبعاً لظروف النص.

إذا أمكنك أن تخلق قدحاً من القهوة بنجاح فى يدك بينما هو غير موجود ، إخلقه بحيث يمكنك تذوقه، والإحساس بملمسه، ورؤيته وسماعه، عندئذ يمكنك خلق الحوافز التى تجعلك تحس بهذه الأشياء التى تتطلبها المسرحية من الشخصية.

مثلاً: لو كان إلتزامك أن تكون وحيداً فيمكنك خلق مكان كنت فيه وحيداً بالفعل، محيطاً نفسك بأشياء تحفز مشاعر الوحدة فيك. يمكنك أن تفعل ذلك هنا والآن، على المسرح بحيث تكون *أنت* وحيداً بشكل حقيقى مثل الشخصية فى المسرحية.

الفرق الوحيد بين الشخصية والممثل هو الأشياء التى تحفز الوحدة. لقد أصبحت أنت والشخصية شخصاً واحداً. لكن الأمر كله يبدأ بقدح قهوة. إذا لم تستطع خلق القهوة، فلن يمكنك خلق المكان أو الوحدة.

(٣) تمرين الذاكرة الحواسية The Sense Memory Exercise

لا يمكن المبالغة فى أهمية تمرين الذاكرة الحواسية. إنه حجر الزاوية للتأسيس الحرفى. إنه قرار حكيم أن تختار العمل مع شىء أو أن تأكل أو أن تشرب، لأن هذا النمط من الأشياء يتضمن كل حواسك الخمس.

لأجل غرض التمّرن، إستخدم دائماً شيئاً يفرض بعض المطالب على كل الحواس، لأنه عندئذ ستمرن أداتك الكلية بإستمرار. فيما بعد، حين تستخدم الذاكرة الحواسية في إختيار عملك، يمكنك أن تعزل حاسة واحدة لسبب محدد.

ربما تريد أن تخلق قطعة موسيقى، مستخدما حاسة السمع، أو تعمل على رائحة، أي حاسة الشم. لكن بالنسبة للآن، وأنت تتمرن، فالأمر يكون مثل التدريب على السلالم الموسيقية على البيانو، ويجب أن تتمرن بتدريب كل الحواس الخمس.

بعد أن تختار موضوعك: كوب لبن، فنجان قهوة، قطعة حلوى أو فاكهة، أوجد لنفسك مكاناً تذهب إليه لتؤدى عملك. لابد أن يكون مكاناً مريحاً بأدنى حد من عوامل التشويش. إنها عادة جيدة أن تنشىء مكاناً للعمل.

إبدأ بأيٍ من حواسك الخمس. ستعرف سريعاً أيٍ من حواسك الخمسة هي الأقوى. إستخدمها لتشجع الأخرى على الإستجابة.

لنفترض أن الشيء هو فنجان قهوة، من هذه النقطة وبعدها، إكتسب عادة الإشارة إلى *أى* شيء تعمل معه على أنه "الشيء" وليس بإسمه. إن الأسماء والألقاب الوصفية من شأنها أن *تقترح* إستجابة حواسية بدلاً من حثها بشكل خالص في الحاسة ذاتها. الكلمات الوصفية تمد حواسك بالإجابة بدلاً من إثارتها لتستجيب بذاتها.

ولتكن أنواع الإجابات التى تريدها غير لفظية، وتكمن في أصابعك وأذنيك ولسانك وعينيك، لا في اللغة. ليس هناك لغة في الذاكرة الحواسية. إن حواسنا قد تكيفت على أن تكون كسولة من خلال عدم الإستعمال، وسوف "تنام" منك ما لم تناشدها بكلمات غير إسمية: درجة *حرارة*، بدلاً من ساخن أو بارد؛ شيء، بدلاً من كوب أو برتقالة. حجم، بدلاً من بوصات أو أقدام؛ *ملمس*، بدلاً من خشن أو ناعم؛ *ولون*، بدلاً من أحمر أو أزرق.

أنت بإختيارك للشيء تكون مستعداً لبدء التمرين. وليكن فنجان قهوة باللبن والسكر، لأن الكريم والسكر يضيفان عناصر نظر ومذاق (لكن إذا كان لابد أن تتناولها "سادة" فلا بأس).

سيكون ترتيب فعلك الجسدى هو ما يلى: ضع فنجان القهوة على المائدة، إرفع الفنجان إلى فمك، خذ جرعة، وضعه ثانية على المائدة. رغم أن الأمر يبدو بسيطاً إلا أنه قد يحتاج منك لمئات من الأسئلة وأسبوعين من التدريب اليومى حتى قبل أن تصل بالفنجان لفمك. أنت فى سبيلك للقيام بمغامرة مدهشة. إبدأ بحاسة النظر . الفنجان على المائدة. إبدأ بتحديد مكانه فى الفراغ بسؤال *مكانى*:

* أين الشيء على المائدة؟ (إستجب لهذا السؤال بعينيك. إنه حيث تراه).

ثم عزز هذا السؤال المكانى الأول بأسئلة أخرى من نفس الفئة:

* كم يبعد مكان الشيء عن الحافة اليمنى للمائدة؟ (إنظر وتأمل).

* كم يبعد عن الحافة اليسرى من المائدة؟

(مرة أخرى، إستجب بصرياً. إنه يبعد عن الحافة اليسرى من المائدة بالقدر الذى تراه عيناك. تجنب كل الإجابات ذات النمط اللغوى، مثل بوصات أو أقدام. إنه يبعد عن الحافة اليسرى من المائدة فقط بالقدر الذى تخبرك به عيناك).

* ما هى المسافة بين الشيء وبينى؟ (دع عينيك تستجيبان).

* كم يشغل الشيء من مساحة المائدة؟

* كم عرض الشيء؟

* كم يبلغ إرتفاعه عن المائدة؟

(تذكر: الإجابات الوحيدة هى إستجاباتك البصرية، ما تراه عيناك وتخبرك به. لا كلمات. حين تسأل كم يبلغ إرتفاعه عن المائدة، يمكنك أن تقارنه بشىء آخر على المائدة. مثلاً : ربما يكون هناك مصباح على مائدتك). يمكنك أن تسأل:

* كم يبلغ إرتفاع الشىء عن المائدة بالمقارنة للمصباح؟

(لا بأس أن تعطى أسماء ألقاب للأشياء الأخرى التى لا تعمل عليها).

(هذا النوع من السؤال المقارِن يعزز أكثر العلاقة المكانية للشىء، لأنه عندما تبدأ العمل بدون الشى، فسستساعدك نقاط المقارنة تلك على تحديد مكانه فى الفراغ).

من المهم أن تلاحظ أنه حين توجه أسئلة فئوية [الفراغ فئة]، فيجب أن تعزز هذا السؤال بأسئلة أخرى من نفس الفئة بدلاً من القفز إلى فئة أخرى كليةً.

مثلاً لو سألت "أين يكون الشىء؟" ثم "ما هو لونه؟"، فهذين سؤالين من فئتين مختلفتين وأنت لم تشجع حواسك على الإستجابة للسؤال الأول بتخصيص أسئلة أخرى فى نفس هذا المجال من الإستكشاف.

هناك أسئلة أخرى عديدة يمكنك توجيهها فى الفئة المكانية. مثلاً، يمكنك الآن أن تشرك حاسة أخرى، اللمس، بتوجيه السؤال التالى:

* بمد يدى وذراعى تجاه الشىء، ما هى المسافة التى على ذراعى أن تجتازها لتتصل بالشىء؟ (الغرض من كل هذه الأسئلة هو أن تضع الشىء فى مكان ما من الفراغ بحيث يكون لديك، حين تعمل بدونه، علاقة محددة واضحة بأين كان الشىء، ويكون بإمكانك أن تعيد خلقه عندما تعمل على الشىء الخيالى).

فى أى فئة يمكنك أن تسأل عشرين، ثلاثين، أربعين، ألفين من الأسئلة، حسب خيالك، ووفقاً لما يوحى به الشيء نفسه إليك، لأن الأشياء المختلفة توحى بأسئلة مختلفة. المهم بالنسبة لك أن تدرك أن الأسئلة لا نهاية لها.

سنعطيك سبعة أو ثمانية أسئلة، ويمكنك أن تنطلق منها. مثلاً، سؤال مكانى آخر يمكن أن يكون:

* إذا كنت سأميل للخلف على مستوى العين مع الشيء، ما هو القدر الذى يحجبه الشيء من الحائط خلفه؟

(يمكنك أن تقف وتنظر لأسفل إلى الشيء، وفى نظرك لأسفل إسأل:

* من هذا الموضع، أين بالضبط يقع الشيء بالنسبة *لمنتصف* المائدة؟

إخترع أسئلتك الخاصة. بعد أن تسأل من ستة لعشرة أسئلة وأنت تعمل مع الشيء، ضع الشيء جانباً. تأكد أنه بعيد عن نظرك تماماً. فى محاولتك لأن تعيد خلق الشيء الخيالى، أنت لا تريد الشيء الحقيقى حتى فى محيط رؤيتك، لأنه سيربك حواسك.

ثم وجه نفس مجموعة الأسئلة ثانية، وحاول أن تستجيب حواسياً للشيء المتخيل، مشجعاً نفسك على أن تصل إلى الإحساس بكونه هناك فعلاً. ولو طرأت لك الآن أسئلة مكانية أخرى لم تكن قد سألتها من قبل فقم بتوجيهها.

كن حراً فى أن تسأل أسئلة لم تسألها من قبل لو طرأت على ذهنك، وحاول أن تستجيب بصرياً لتلك الأسئلة. وعندما تنتهى، ضع الشيء الحقيقى مكانه فى الموضع المضبوط الذى كان فيه.

خذ بياناً سريعاً: أين نجحت فى الوصول لإستجابات، وأين لم يحدث (أن وصلت لإستجابات)، وما الذى يمكن أن تكون قد نسيته.

والآن، بينما يكون الشىء الحقيقى أمامك ثانية، إسأل مجموعة أخرى من الأسئلة. عند هذه النقطة قد ترغب فى إشراك حاسة اللمس، حيث أنك قد سألت بالفعل سؤالاً بصرياً/لمسياً حول الوصول إلى الشىء. من الممكن أن يكون سؤالك:

* وأنا أقترب من الشىء بأربع أصابع وإبهام، هل أبدأ فى توقع إتصال فى أى موضع من يدى؟

* هل لدى أى إحساس فى أطراف أصابعى بالإتصال المتوقع؟

(أجب على الأسئلة فى تلك الأجزاء من أطراف أصابعك حيث تحصل حتى على وخز خفيف من الإستجابة).

* ما درجة إقتراب يدى من الشىء قبل أن أشعر بأى درجة حرارة؟

(ربما تحس بسخونة جسدك تقفز إلى خارج الشىء وهذه إستجابة ذات معنى).

* وأنا أقترب أكثر فأكثر من الشىء بكل أصابعى، عند أى نقطة فى الشىء، وعند أى نقطة فى الإصبع أجرى إتصالاً أولاً؟

(إنه سؤال ثلاثى، ثلاثة/فى/واحد، شاملاً كلا البصرى واللمسى. أعط لنفسك وقتاً كافياً فى كل حاسة لكى تستجيب. دع نفسك *ترى* نقطة الإتصال فى الشىء. دع نفسك *ترى* نقطة الإتصال فى إصبعك. *و*إشعر بنقطة الإتصال على الإصبع).

* بماذا أحس فى ذلك الإصبع؟

(الإجابة على سؤال حول الشعور هو الإحساس فى هذا الجزء، من كل إصبع وإبهام، الذى أحدث الإتصال بالشىء).

* بماذا أشعر وأنا أجرى إتصالاً بالأصابع الأخرى لهذه اليد؟

* عند كم نقطة فى أصابعى أجريت إتصالاً؟

* وأنا ما زلت ألمس الشىء خفيفاً، كيف يشبه الإحساس به؟

("يشبه" تعنى "ما هو تفسير أصابعى وهى تشعر به؟" لا تجب بالتشبيه. أجب بحاسة اللمس. الإحساس به يشبه الإحساس به).

بعد أى مجموعة من الأسئلة يمكنك أن تتوقف وتعمل بدون الشىء، مسجلاً بياناً بما فاتك أو نسيته، ثم إستمر فى العمل بالشىء الحقيقى.

وإذا أردت أيضاً، يمكنك أن تسأل نفس السؤال المرة تلو المرة، عاملاً مع أو بدون الشى، لكى تتطور بشكل محدد فى هذا الجزء الواحد من حاسة معينة.

* ما هى مادة أو نسيج الشىء؟

(المادة هى سؤال يدعم فئة "ماذا يشبه الإحساس". ويمكن للمادة (أو النسيج) أيضاً أن تكون فئة خاصة بها).

* ما الفرق فيما أحسه من ناحية المادة فى كل إصبع؟

(أعط كل إصبع وقتاً لكى يستجيب بشكل فردى، لأن كل إصبع قد يستجيب فى الواقع لهذه المادة بشكل مختلف. هناك إحتمال أن درجة الحرارة تؤثر فى المادة فى مواضع مختلفة من الشىء).

(ربما يكون إصبعك الصغير فى وضع أسفل على الشىء بالنسبة للإصبع الوسطى أو السبابة، ولأن السائل قد يكون فى درجة حرارة مختلفة فى الجزء الأسفل من الشىء، فقد يتعرض إصبعك الصغير لرطوبة [نداوة] قد تؤثر على المادة).

* وأنا محتفظ بأصابعي في مكان واحد، هل بأشعر بإختلاف من ناحية المادة في أيٍ منها؟

* هل هناك رطوبة (أو بلل)؟

* إذا كان الأمر كذلك، فأين؟

* كيف يختلف الإحساس بالرطوبة عن المناطق التي بلا رطوبة؟

(دع أصابعك تكتشف كل الإجابات. لا تقل لنفسك "إنها جافة هنا، إنها ساخنة هناك، إنها باردة هنا ومبللة هناك").

* دون تحريك أصابعي، هل أحس بأي أشياء غير عادية؟

* لو كان كذلك، كيف تعرف أصابعي ذلك؟

* هل بإمكاني أن أشعر بشكل الشيء؟

الآن عند هذه النقطة ربما تضمن إثنين أو ثلاثة من الأسئلة البصرية:

* ما هو الشكل الكلي للشيء؟

* ما الفرق بين الشكل عند القمة والشكل عند القاع؟

* كم يظهر أنه أكثر عرضاً عند القمة منه عند القاع؟

* أين يتناقص حجم الجوانب، وما درجة تشبع الزاوية؟

ثم دعم أسئلتك البصرية ببعض الأسئلة اللمسية:

* كيف يختلف الشكل البصري عما أحسه؟

* هل يمكننى أن أحس بالشكل؟

* هل تحس أصابعى بتناقص الحجم؟

* ما هى درجة الحرارة؟

(أجب بإصبع واحد فى كل مرة. شجع كل إصبع على الإستجابة فردياً. من الممكن أن تتراوح أسئلتك بين البصرى واللمسى).

إفترض أن هناك بخاراً يتصاعد من القهوة. وقد خبرت لتوك درجة الحرارة فى أطراف أصابعك. يمكنك أن تدعم ذلك بمفاتيح بصرية لدرجة حرارة الشىء:

* أهناك بخار يتصاعد؟

* لو أن الأمر كذلك، فما الشكل الذى يتخذه؟

* هل بإمكانى أن أرى أى تصميمات فى الأشكال؟

ثم عد للإستكشاف اللمسى.

فى كل "تمرين ذاكرة حواسية" ستصل إلى إكتشافات كثيرة. هذه هى الطريقة التى ستتطور بها كحرْفى. سوف تكتشف أنواع الأسئلة التى تتفق مع حواسك ومع إنفعالاتك. فهذا الإكتشاف الذى وصلت إليه عن درجة الحرارة مهم وذو قيمة. لقد تعلمت أن جسدك يتكيف مع درجة الحرارة بسرعة شديدة، وأول إستجابة لدرجة الحرارة هى أفضل ما لديك.

وبالمثل، فى المجال الشمى، ستتحمل أنفك أكثر مما تطيق بسرعة، مخدرة نفسها لكل الروائح، وستضطر أن تمشى بعيداً من الشىء بشكل متكرر وتعود له مجدداً. وبالتالى عليك الآن أن تصب لنفسك قدحاً طازجاً من القهوة، وأن تستمر.

* ما هى درجة الحرارة؟

* فى أى إصبع أشعر بها واضحة؟

* هل هى مختلفة - **ليست** أسخن، أدفأ أو أبرد- عن درجة حرارة جسدى؟

* ما الذى يخبرنى بذلك؟

* هل الإختلاف موحد أم أن هناك إختلافاً فى كل إصبع؟

* بينما تكون يدى فى هذا الوضع، لامسة الشىء، هل تغيرت درجة الحرارة؟

* هل تأقلم جسدى معها؟

* لو كان الأمر كذلك، كيف يشبه الإحساس به بشكل مطرد؟

(ربما يجب على يدك أن تكرر فعل الإتصال والإنسحاب عدة مرات لتحصل على الإجابة، لأنه بمجرد وصول أصابعك والشىء لنفس درجة الحرارة، فأنت لم تعد تشعر بالفرق).

(ذلك أن الوقت الذى يستغرقه جسدك ليؤقلم نفسه مع الشىء يمر بسرعة ولكى تتذكر هذه الإستجابة حواسياً ربما تضطر لفعلها دستة من المرات قبل أن تتمكن من إعادة خلق تلك الفترة الفاصلة).

* هل أصابعى مبللة بالعرق؟

* هل أشعر برطوبة أكثر بينى وبين الشىء منه حين بدأت؟

* كيف يؤثر الضوء فى الشىء؟ ما هى أوجه التناقض والبقع المضيئة أكثر؟

(لقد عدت لحاسة البصر الآن).

* هل هناك إنعكاس للضوء فى السائل؟ أين؟

* ما عمق تأثير الضوء فى مادة الوعاء (القدح) والسائل (القهوة)؟

(يمكنك أن تقوم برحلة حواسية فى ذلك السؤال الخاص بكيفية تأثير الضوء فى السائل).

(ومن هذا السؤال الواحد يمكن أن يأتى عشرون أو ثلاثون سؤالاً حول التصميمات والأشكال وتدرجات الألوان فى خليط الكريمة والقهوة بينما يؤثر فيه الضوء).

إنه لرائع أن تقوم بهذه الرحلات، لأنها نبعت من الشىء وأثارت إهتمامك. لكن بعد فترة من المهم أن تعود للتقسيم الزمنى للتمرين.

* كيف يؤثر الضوء فى شكل الشىء؟

* هل هناك أى عوامل تشويش؟

* من أى نوع؟

* أين؟

* هل للضوء تأثير على اللون الكلى للشىء؟ هل اللون مختلف فى الأجزاء الأكثر ظلاماً عنه فى الأجزاء المضيئة أكثر؟

* بالنظر إلى الشىء، هل يمكننى أن أعرف أين مصدر الضوء، ومن أين يأتى؟

* هل الشىء يبسط ظلاً؟

* ما هو طول الظل؟

* ما هو شكل الظل؟

* هل يوجد أكثر من شكل واحد؟

* ما الصور التى أراها فى هذا الشكل الواحد؟

* هل تذكرنى بأى شىء؟

* هل توحى بأى شىء؟

شجع هذه الأنواع من الأسئلة التخيلية والمبتكرة. كلما كنت أكثر تخيلاً وإبتكاراً، كلما أصبحت الذاكرة الحواسية أكثر متعة. وإذا كانت متعة، فستتمرن أكثر.

ليس هناك عدد محدد للأسئلة التى عليك توجيهها قبل العمل بدون الشىء. إسأل أكبر عدد من الأسئلة فى وقت واحد بالقدر الذى يمكنك به تكرارها بسهولة حين تعمل بدون الشىء. على أى حال، ربما ترغب فى توجيه سؤال واحد فقط، متراوحاً بين الحقيقى والخيالى حتى ترضى الإستجابة الحواسية. بعد أن تكون قد مارست (تمرين) الذاكرة الحواسية لفترة، سوف تنمى أنماطك الخاصة من الإستكشاف.

تذكر أنه بعد العمل مع الشىء عليك أن تعمل بدون الشىء، موجهاً لنفسك نفس الأسئلة الحواسية. ومرة أخرى تعود للشىء الحقيقى لإعادة المراجعة وترى ما فاتك.

العملية بأكملها مصممة بحيث يمكنك فى النهاية خلق هذا القدح من القهوة، بشكل كلى، بينما هو غير موجودفى الحقيقة.

بالإضافة إلى ذلك، من المهم جداً، أثناء ممارسة "تدريباتك للذاكرة الحواسية"، أن "تكون". وكما تعرف الآن، هذا يعنى أنك تُضمِّن كل شىء فى عملك، كل أفكارك ودوافعك، وتسمح لنفسك بالتعبير عنها بحرية. فإذا كان ما تمر به مملاً، ضع هذا الشعور فى الأسئلة التى توجهها. الحياة مستمرة بصرف النظر عما تفعله: مشهد، فيلم أو تمرين "لعبة/ميزان العيادة".

وأنت تقوم بعمل الذاكرة الحواسية، إقفز هنا وهناك مازجاً بين حواسك المختلفة. يمكنك أن تسأل ثلاثة أو أربعة من الأسئلة البصرية، وسؤالين أو ثلاثة من الأسئلة اللمسية، وربما تعود للأسئلة البصرية وتكمل ما تركته، ثم توجه بعض الأسئلة الشمية، واحد أو إثنين من الأسئلة السمعية. وربما يصل المجموع إلى إثنى عشر أو ثلاثة عشر، كلها قبل أن تنقل الشىء بعيداً وتعمل بدونه.

من المستحسن أن تمزج بين حواسك، وتستخدمها كلها، لكن هذا سيعتمد دائماً على تقدمك فى عمل الذاكرة الحواسية، كم مر من الوقت وأنت تعمل مع هذا الشىء بعينه، وما إذا كنت تقوم عامداً أم لا بعزل إحدى الحواس وتركز عليها لأنها ضعيفة وتحتاج لعمل إضافى.

من ناحية أخرى، يمكنك لأسباب عديدة أن تعمل بشكل أفضل لو وجهت عشرة أو إثنى عشر سؤالاً بصرياً، ثم عشرة أو إثنى عشر سؤالا لمسياً، لأنك ربما تحتاج لهذا العدد من الأسئلة لتجعل حواسك تبدأ فى الإستجابة.

ربما تكون تلك هى الطريقة التى تختارها للإقتراب من التمرين، وهذا لا بأس به. لكن فى النهاية، فما تريد عمله هو أن تستخدم حواسك بشكل متداخل بحيث تلتقط حاسة واحدة مفتاحها من حاسة أخرى. أننا، عند إدراك شىء حواسياً، نتلقى غالباً ثلاثة إستجابات فى نفس الوقت: فنحن نراه، ونسمعه ونشمه فى وقت واحد. وعليه، فهذا هو ما تريده أن يحدث مع الأشياء المتخيلة. إكتسب عادة إستخدام المجموع الكلى لجهازك الحواسى.

يمكنك أن تخلق بسهولة "تبعيات" حواسية بالإرتكان بثقل زائد على حاسة واحدة وتجاهل الأخرى.

والآن لنفرض أنك مستعد لأن تلتقط القدح، وترفعه إلى فمك وتتذوق القهوة. لقد قمت بالفعل بإستكشافه لمسياً بينما يدك ما تزال على القدح. إنك تريد أن تمسك به بحيث يمكنك رفعه. يمكنك أن تبدأ بأسئلة مثل:

* وأنا أمارس ضغطاً بأصابعي على الشيء، ما هي العضلات التي أحس بها مشدودة؟

* أي عضلات في كل إصبع؟

* في يدي؟

* في رسغي؟

* في ذراعي؟

* أين في ذراعي؟

* إلى أي مدى في ذراعي أشعر بالشد والضغط؟

(أعط لنفسك الوقت لكي تتعرف على الإحساس الفعلي في كل جزء من يدك وذراعك، لأنك حين تعمل بدون الشيء، فنجاح إعادة خلقه يعتمد عل كل هذه الأحاسيس).

* وأنا أضغط أصابعي معاً، ما كم المقاومة التي يبدي الشيء إستعداده لها؟

* ما مدى الشدة التي يجب على أن أضغط بها لكي أمسك بالشيء، بحيث لا ينزلق بين أصابعي؟

* كيف تؤثر مقاومة الشيء على التوتر في أصابعي؟

* وأنا أضغط على الشيء، كيف يخترق الشي أو ينفذ في باطن أصابعي؟ بصرياً ولمسياً -- إنني أراه وأحس به.

* ما القدر الذي يحجبه الشيء من كل إصبع بالنسبة للزاوية التي أجلس فيها؟

(بينما تعمل من أجل الضغط على الشيء في أصابعك، يصبح واضحاً لك أن هناك أصابع لا يمكنك رؤيتها. لذاقدم هذا السؤال الأخير نفسه لك وتعاملت معه).

إحترم دائماً الترتيب الزمني للعناصر الحواسية التي تحدث أثناء عملك وأجب عليها. إن تجاهل تلك الأسئلة حين تطرأ يخالف الواقع الطبيعي.

* في أي إصبع أشعر بأكثر إختراق أو نفاذ؟

* كيف يشبه الإحساس بذلك؟

* هل يمكنني أن أشعر بإتصال العظام؟

* كيف يكون الإحساس بذلك؟

كل سؤال من هذه الأسئلة قد يتطلب عشرين سؤالاً آخر ليمسك بكل دقائق هذا السؤال. ستكتشف ذلك وأنت تعمل بدون الشيء. ستكتشف كم تحتاج لتكون محدداً أكثر، وكم من الأسئلة تحتاجها في هذا المجال بعينه لتصل إلى الإحساس بالشيء.

* أنا الآن أشعر أني مستعد لرفع الشيء. ماذا يجب أن أفعله لرفع الشيء؟

* ما هي حركتي الأولى؟

* أين تبدأ؟

* هل تبدأ في الذراع أم في اليد؟

* أين فى الذراع أبدأ فى الرفع لأعلى؟

* ما هو إحساس ذلك؟

* وأنا أفعل ذلك، ما هى الحركة الأولى التى أراها تحدث فى الشىء؟

* أى أصوات أسمعها مرتبطة بالشىء؟

* هل أسمع السائل يترجرج؟

* ما هى الأجزاء المكونة لهذا الصوت الطفيف؟

* بأى أذن أدرك ذلك حواسياً؟

* ما هى الأصوات الأخرى التى أسمعها فى الغرفة؟

* ما هو الصوت المسيطر؟

* من أين يأتى؟

* وأنا أحرك ذراعى ببطء لأعلى، كيف يؤثر ذلك فى السائل؟

* وأنا أحرك يدى ببطء لأعلى لكى أرفع الشىء، كيف يميل؟

* أى جزء من الشىء يترك المائدة أولاً؟

* هل بإمكانى أن أسمع ذلك؟

* ما هى العضلات التى أستخدمها الآن ولم أكن أستخدمها من قبل؟

* أين أشعر بها؟

* ماذا يشبه الإحساس بها ؟

* متى أشعر بالوزن المتزايد والشيء بعيد عن المائدة الآن؟

* ما هو الوزن؟

* ماذا أعنى بالوزن وفقاً لما أشعر به؟

* كيف أشعر بالوزن؟

* أين فى أصابعى، يدى، رسغى وذراعى، أشعر بهذا الشيء الذى أسميه وزنا ؟

* ما هو الضغط النازل الذى يمارسه الشى على أصابعى، وعلى يدى ورسغى ؟

* لأى مدى فى أعلى الذراع أشعر بهذا الجذب؟

* وأنا أحرك الشيء تجاه وجهى، كيف يتغير الوزن؟

* ما هى العضلات الأخرى التى تنضم للمشاركة؟

* أى ضغوط أخرى أشعر بها ؟

* ماذا عن عنصر التعب؟ أنا أمسك به هنا لفترة طويلة. أين تبدأ عضلاتى فى الشعور بالتعب؟

* كيف يكون الشعور بذلك؟

* ما هى أحاسيس التعب؟

* وأنا أحركه قريباً من وجهى، كم مزيداً من السائل يمكننى أن أرى؟

* فى هذا الوضع الجديد، لأى مدى فى الجزء الأسفل من الشيء أستطيع أن أرى؟

* هل يتحرك السائل كنتيجة لحركة يدى؟

* أين فى يدى أشعر بحركة هذا السائل؟

* وأنا أحرك الكوب دائرياً فى دوائر صغيرة، أين فى يدى أشعر بترجرج السائل؟

* هل أستطيع سماع ذلك؟

* ما هى تغييرات الوزن الأخرى التى تحدث وأنا أقربه أكثر من وجهى؟

* وأنا أقترب أكثر، عند أى نقطة أبدأ فى الشعور بدرجة الحرارة؟

* أين على وجهى أشعر بدرجة الحرارة تلك؟

* هل هناك بخار؟

* أين أشعر به؟

* من أين ينبعث؟

* ماذا يشبه؟

* ما الفرق بين درجة حرارة السائل وأنا أقربه من وجهى، ودرجة حرارة وجهى حول المنطقة التى لم تتأثر؟

* هل يمكننى تمييز الفرق؟

* عند أى نقطة أبدأ فى شم الشىء؟

* ما هى الرائحة؟

* أين أشم؟

* أين فى أنفى، فى منخارى، أشم؟

* ماذا أعنى بالرائحة؟

* كم عدد ما أتبينه من الروائح المختلفة؟

* ما هى تلك الإختلافات؟

* أيمكننى شم الكريمة؟ السكر؟ القهوة؟ الشىء نفسه؟

* وأنا أقربه أكثر، هل أشم المزيد؟

* ما هو عدد الروائح الأخرى التى أنا واعٍ بها حولى؟

* بأى منخار أشم أكثر؟

(قد أضطر لسد كل منخار بيدى الأخرى لأجيب على هذا السؤال).

ربما تريد التوقف عند أى نقطة وتعمل بالشىء أو بدونه فى مناطق صغيرة.

مثلاً: عندما يكون الشىء فى أقرب وضع لوجهك، فأنت ترى وتشم وتحس فى الحال. إن حواسك قد غمرها الحافز. لذا قد تضطر لـ"تكسيره" وتناوله كتلاً صغيرة، مشتغلاً بشكل منفصل مع كل حاسة، ثم واضعاً إياها معاً.

* برفع الشىء إلى فمى لأتذوقه، ما هى زاوية يدى؟ وما هى زاوية ذراعى؟

* أين ذراعى بالنسبة لكتفى؟ وبالنسبة لرأسى؟ أين؟ كم الإرتفاع؟ ماذا أرى؟

* كم يبلغ إرتفاع يدى بالنسبة لإرتفاع المنضدة؟

* وأنا أقترب من فمى وأبدأ فى أن أميل برأسى لأستقبل السائل، لأى مسافة للخلف أميل برأسى؟

* ما هى زاوية رأسى بالنسبة للمنضدة؟

* ماذا أرى ورأسى تميل للخلف؟

* ورأسى تميل للخلف، فى أى نقطة على السقف تتوقف عيناى؟

* ما هى تلك النقطة البصرية؟

* وأنا أرفع الشىء إلى شفتى، ما مدى شدة درجة الحرارة على شفتى؟

* أين أشعر بذلك؟

* ماذا أرى عند تلك النقطة، والشىء قريب بهذا الشكل؟

* هل الرؤية مشوشة؟

* أى جزء من القدح يلمس شفتى أولاً؟

* أى شفة أولاً؟ العليا أم السفلى؟

* والشىء يلمس شفتى، كيف يكون إحساسها بالتحديد عند نقطة الإلتقاء؟

* كيف يكون إحساسها وهو يشع للخارج من هذه النقطة؟

* ما هى درجة الحرارة؟ ما هو ملمس المادة؟

* أى جزء من الشفة يحس أكثر؟

* ما كم الوقت الذى تستغرقه لكى تتعود الشفة على درجة حرارة الشىء؟

* بينما تلمس شفتى العليا الشىء، ما كم الإختلاف بين الشفة العليا والسفلى؟

* بماذا أشعر فى الشفة العليا ؟

* أثناء دخول السائل فى فمى، أى جزء من فمى يقابله أولاً ؟

* فى لحظة تقابل السائل فى فمى بالضبط، بماذا أحس؟

* ما هى درجة الحرارة؟

* ما هو الإحساس بدرجة الحرارة؟

* ما هو الفرق فى درجة الحرارة بين داخل فمى والسائل؟

* ماذا فى فمى يخبرنى بذلك؟

* ما هى درجة الحرارة، ما هى السخونة وفقاً للإحساس الذى أتلقاه فى فمى؟

* ما هو خط سير السائل وهو يجرى داخل فمى؟

* أى أجزاء من فمى يجرى داخلها ؟

* ما هى الأحاسيس الكثيرة المختلفة التى أمر بتجربتها فى فمى؟

* هل يمكننى شمها داخلياً؟

* بينما يجرى السائل داخل فمى، هل هناك ضرس أو سنة حساسة؟

* هل أشعر بأى ألم فى أى جزء من أجزاء اللثة والخد الداخلى؟

* كم يستغرق السائل ليتساوى مع درجة حرارة فمى؟

* ما هو مدى تماسك السائل؟

* ما هو شكل إحساسه على لسانى - أى أجزاء من لسانى؟

* ما هى أحاسيس التذوق؟

* أين أبدأ فى التذوق؟

* ما هو التذوق؟

* أين فى فمى أتذوق بالفعل ما أتذوقه؟

* كم من المذاقات المختلفة أستطيع تبينها وتعرفها ؟

* هل بإمكانى أن أميز المكونات المنفصلة للسائل؟ أين؟

* ماذا يشبه مذاقها ؟

* أيمكننى أن أتذوق الفرق بين القهوة والكريمة؟ أيمكن أن أتذوق السكر ؟

* أين أتذوق السكر ؟ (بالتحديد، قسمه لأجزاء).

* ماذا يحدث فى فمى وأنا أبدأ البلع؟ ما هى مختلف النشاطات العضلية؟

* ماذا يفعل لسانى؟

* ماذا تفعل الرأس؟

* أين يبدأ الإبتلاع؟

* وأنا أفتح حلقى لأستقبل السائل، أى عضلات تشترك؟

* بماذا أشعر حين يبدأ السائل فى أن يجرى داخل حلقى؟

بمجرد قيامك بالتمرين حتى إبتلاع السائل، يجب أن تعيد الكوب إلى المنضدة. لا زال هذا جزءاً من التمرين، لأنه جوهرى أن تحتفظ بالواقع متجهاً إلى نتيجته المنطقية. فلا يمكن للكوب أن يختفى فى الهواء. وبينما تقوم بهذا الجزء الأخير من التمرين، واصل توجيه أسئلة حواسية بالترتيب الذى تُظهر نفسها فيه، حتى صوت الكوب وهو يرتطم بالمائدة.

عندما تكون قد قضيت ساعات عديدة مشتغلا مع الشىء وبدونه، ومقسماً إياه إلى مناطق إستكشاف صغيرة، عندئذ يجب أن تؤدى التمرين بأكمله مباشرة دون الرجوع ثانية للشىء الحقيقى. أعد خلقه كليةً من ذاكرتك الحسية. ليس هذا هو التقدم المنطقى من الذاكرة الحواسية فحسب، لكن، عندما تعمل فى مسرحية أو فيلم، يجب أن تكون قادراً على خلق إختيارك، كليةً، من غير وجود الشىء الحقيقى.

إن روعة الذاكرة الحواسية هو أن لديك قيوداً قليلةً للغاية. يمكنك أن تمارسها فى أى مكان، فى أى وقت ولا تحتاج لأدوات خاصة.

يمكنك أن تعمل بهدف السخونة فى غرفة باردة.

يمكنك أن تصنع موسيقى فى صمت عميق.

تستطيع أن تخلق أشياءاً جميلة من القبح.

إن العالم فى خدمة خيالك من خلال سحر أبوابك الخمسة للإدراك.

ملبسة"

لن تعمل الذاكرة الحواسية من اجلك . ما لم تعمل من اجلها

Sense Memory Won't Work

For You Unless You Work For It!

٣- حول تمرين الذاكرة الحواسية

ABOUT THE SENSE MEMORY EXERCISE

من أهم أغراض الذاكرة الحواسية غرضين يتصلان بتطورك "الأداتى":

- تدريب حواسك على أن تكون حية وسريعة الإستجابة؛
- وتطوير قدرتك على خلق أى حقائق تجعلك تشعر بما تحس به الشخصية.

على أى حال لن تنتج الذاكرة الحواسية شيئاً ذو قيمة ما لم تمارسها يومياً لفترة من الزمن وتجعلها جزءاً من حياتك.

إذا ألزمت نفسك بها بشكل فعلى، فستجدها أداة أساسية لك، وسوف تثير حتماً إستجابات لا واعية وجوهرية وذات أبعاد مدهشة.

وجِّه أكبر عدد تحتاجه من الأسئلة من أجل أن تعيد خلق الشيء. وأثناء تقدمك ستجد إيقاعك الخاص بك وإحتياجاتك الحواسية الخاصة. فى البداية قد تتطلب أداتك أسئلة أكثر مما تتطلبه فيما بعد.

فى مناطق حواسية معينة ربما تضطر لتوجيه مزيداً من الأسئلة أكثر من مناطق أخرى، إذا كانت هذه الحاسة أضعف بالنسبة لك.

وربما تضطر لعزل سؤال واحد وتوجه ثلاثين سؤالاً تتعلق به قبل أن تستجيب الحاسة لهذا الشيء المحدد. كما أن طبيعة الشيء غالباً ستملى إستكشافها الخاص بها.

إختيار الأشياء مسألة هامة للغاية. ما هو الشيء؟ من الممكن أن يكون الشيء، من أجل أهدافنا، أى شيء، حى أو جماد، لا مجرد شيء يمكنك أن تراه وتلتقطه.

الشيء أيضاً يمكن أن يكون صوتاً، رائحة، درجة حرارة، شخص، حيوان، فترة من السنة.

فى أول الأمر، كما أسلفنا القول، إختر أشيا ءاً للأكل أو الشرب، لأنها تتضمن كل الحواس الخمس. أثنا ء تقدمك ستجد أسباباً عديدة ورا ء إختيارك لشيء ما.

لكى تقوم بتحسين حاسة اللمس الكسولة، قد تنثر خمسين شيئاً على المنضدة، كلها تتسم بالتنوع فى الملمس، وتغلق عينيك وتتحقق منها لمسياً.

ولو كانت حاسة السمع لديك تحتاج إلى العمل، ربما تعصب عينيك وتتجول فى أرجا ء الغرفة على أساس من الأصوات فحسب، أو قد تعمل مع شيء واحد يكون مصدراً للصوت بصفة أساسية: جرس أو قطعة موسيقى.

إختر أشيا ءاً تثيرك، وتثير إهتمامك إنفعالياً وحواسياً بحيث لا تصاب بالملل. كذلك قم بإختيار أشيا ء بوعى على أساس تحديها الكامن لحواسك.

إن شيئاً بلا أشكال أو ألوان، شيئاً له شكل من النوع العادى والمقياسى لا يعطى حواسك فى الواقع الكثير من عنصر المغامرة. إلتقط أشيا ءاً واضعاً فى ذهنك تعقيداتها.

بعد أن تكون قد عملت مع الذاكرة الحواسية لفترة، ستختار أشيا ءاً بشكل فردى تماماً لتتعامل مع مشاكلك الحواسية الخاصة، وقد تكون فى سبيلك للعمل مع ثلاثة أو أربعة أنواع مختلفة من الأشيا ء فى نفس الوقت، كلٍ لأسباب مختلفة.

وأحياناً ستنتقى شيئاً تعمل عليه فقط لأغراض تحليلية لكى تُمرن حواسك، كما "يفرد" عازف البيانو أصابعه - سترغب فى أن تجعل نفسك محتفظا بهذا المستوى الأكاديمى لتضبط حواسك كترياق ضد التراجع.

عندما تكون قد قمت (بتمرين) الذاكرة الحواسية لفترة طويلة، فستميل إلى القفز للعموميات وتسلم بالأشياء جدلاً. التدريب الأكاديمى الخالص سيعيدك إلى الطريق. لكن رغم أنك بدأت بشكل تحليلى، فإن تدريباتك يجب أن تكون كلها مغامرات.

(تمرين) الذاكِرة الحواسية شىء يجب أن تتطلع إليه، متنبئاً به كلعبة تحب أن تلعبها، إنها رحلة داخل المجهول.

فيما يلى قائمة من الأسئلة، نوع من قائمة للمراجعة لتساعدك على فهم وتطبيق "تمرين الذاكرة الحوسية". لا تستخدمها مثل قائمة الطيار الخاصة بالمراجعة، مراجعاً بشكل حرفى كل المفردات فى كل مرة تقلع فيها. إنها خريطة كلية للعناصر ستستوعبها فى نهاية الأمر.

راجعها قبل أن تبدأ، ثم ضعها جانباً. سرعان ما ستضفى صفة الذاتية على قائمة المراجعة وتصبح جزءاً من عملك.

٤- قائمة مراجعة الذاكرة الحواسية

SENSE MEMORY CHECKLIST

* هل أوجه أسئلة كافية؟

* هل أوجه الأسئلة بشكل محدد ؟

* هل تفهم حواسى الأسئلة؟

* هل أسأل الأنواع الصحيحة من الأسئلة؟ ليست الأسئلة الذهنية، بل تلك المتوافقة مع حواسى؟

* هل تثير أسئلتى إهتمامى؟

* هل تؤثر فى إنفعالياً؟

* هل أنا فى حالة تركيز فعلى على الشىء، أم أننى أركز على التركيز فحسب؟

* كيف أشعر؟ ("بيان شخصى مفصل")

* هل تأتى أسئلتى فى تتابع منطقى، أم أنها تخالف الترتيب الزمنى؟

* هل أوجه أسئلة مبتكرة وتخيلية؟

* هل أستخدم وقتى بشكل جيد، معطياً وقتاً كافياً لتشجيع حواسى على الإجابة، ووقتاً كافياً للإستجابة؟

* هل لدى أى توتر؟

* إذا كان الأمر كذلك، فأين؟ هل أضمنه (فى التمرين) ؟ وكيف أخففه؟

* هل أقوم به من أجلى؟

* هل أصل إلى إحساس بالشىء؟

* هل أحس به فعلاً، أشمه، أتذوقه، أم أننى أخدع نفسى؟

* هل أنا مصطنع أو متهور مثل المراهق؟

* هل أنا متحذلق وأقوم بتحديد ما هو محدد بالفعل؟

* هل أنا غير قابل للتنبؤ؟ هل أفاجىء نفسى؟

* هل أخدع نفسى بين الحين والآخر؟

* بماذا يذكرنى الشىء، أو بماذا يوحى إلى؟

* هل أضمن أى شىء يحدث، أفكارى، مشاعرى وإرتباكاتى، وهل أعبر عنها من خلال التمرين؟

* هل أدع الشىء يوحى بإستكشافه الخاص به؟

* كيف يمكننى أن أستمتع أكثر، وأجعل منه مغامرة بقدر أكبر؟

* هل أدع التمرين يستهل الأفكار والدوافع التى تأخذنى فى رحلة، وهل أسمح لنفسى أن تتماشى مع ذلك دون أن أدع تلك الإستطرادات تصبح لا نهائية؟

* هل أنا بالفعل أعمل حواسياً أو إيحائياً فقط؟

* هل أسمح لنفسى بالبداية بأى حاسة أم أننى معتمد على نفس الحاسة؟

* هل حددت مكان الشيء فى الفراغ؟

* هل أوجه أسئلة مساعدة فى كل فئة؟

* هل أستخدم الحواس الأقوى لأشجع الأضعف؟

* هل أوجه مئات أو آلاف الأسئلة؟

* هل أجد مثيراتى للحواس؟

* هل أسمح لنفسى بالإبتعاد لفترة حين يصبح الأمر مضجراً للغاية؟

٥- سباق الماراثون : دورة الذاكرة الحواسية

Marathon : Sense Memory Round

المشهد: (سباق، ١٢ يناير، ١٩٧٢. جلسة ماراثون (Marathon) التمثيل تُعقد كل بضعة شهور، ويحضرها مجموعة من خمسة عشر أو عشرين من طلابى الذين يريدون العمل على مهاراتهم الحرفية بشكل مكثف، على مدى أربعة وعشرين ساعة متصلة.

فى هذه اللحظة، تكون المجموعة جالسة فى دائرة تؤدى تمريناً يسمى "دورة الذاكرة الحواسية" . كل ممثل يعمل مع شئ جماد خاص به. ويسأل كل ممثل، الواحد تلو الآخر، مجموعة من الأسئلة الحواسية بصوت عالٍ حول 'شيئه' ، ويقوم الممثلون الآخرون فى الدورة بالإستجابة حواسياً لهذه الأسئلة فيما يتعلق بأشيائهم.

بعد خمسة أو عشرة أسئلة، أنادى على الشخص التالى ليستمر، لكنى لا أمشى "حول الدائرة" بالترتيب، لأننى وجدت أن الممثلين ينمون توتراً فى حالة معرفتهم أن دورهم آت. ويبدأ الشخص التالى من حيث إنتهى الأخير ويواصل فى أى إتجاه منه) .

كونى : *(تعمل مع تمثال صينى صغير)* أين الضوء وأين الظلام فى الشئ؟

إريك : ليس سؤالاً جيداً لتبدئى به تلك الفئة، لأنك تحددين النتيجة بتسميته بالضوء والظلام بدلاً من جعل حواسك تعمل.

كونى : كيف يؤثر الضوء فى الشئ؟

إريك : أفضل. أفضل بكثير.

كونى : أى جزء من الشئ معرض مباشرة للضوء؟

إريك : جيد. سؤال كهذا يشجع حاستك البصرية على الإستكشاف بدلاً من قبول النتيجة. تمام، نورمان.

نورمان: *(يعمل مع ثقالة ورق)* أنا أجرب الوزن.

إريك : كلا، وجه سؤالاً عن الوزن.

نورمان: *(صمت)* أنا أوجه السؤال لنفسي.

إريك : إسأله بصوت عالٍ.

نورمان: ما هو الوزن؟ ماذا يكون الشعور به عندما يلمس (الشيء) راحة يدى؟ ممتداً من ظهر يدى.

إريك : لقد سألت كتاباً بأكمله. أنا لا أفهم السؤال: إنه سؤال سريع للغاية، وعام أكثر من اللازم. ليس محدداً بما فيه الكفاية. عام للغاية. أتعرف ما أعنى بعام للغاية؟

نورمان: كلا، لا أعرف ماذا يعنى هذا.

إريك : حسناً، هاك سؤالاً محدداً حول الوزن: "كيف يؤثر وزن الشيء فى يدى بخصوص الضغط المتجه لأسفل الذى أشعر به؟ أين بالضبط فى يدى أشعر بذلك الضغط المتجه لأسفل؟" نورمان، لا تهز الشيء هكذا. إبقه ساكناً فحسب فى يدك، ووجه سؤالاً.

نورمان: كيف يكون إحساسه فى يدى؟ أين نقاط الـ...

إريك : قبل أن تكوم أسئلة أخرى، أعط راحة يدك فرصة لتستجيب.

نورمان:*(بعد وقفة)* أين نقاط الإتصال؟

إريك : جيد.

نورمان: أين تكون خشنة وأين تكون ناعمة؟

إريك : لا، لا، إن خشنة وناعمة إجابات. إنها نتائج. إن ملمس مادة الشيء، ومرونة، وكتلة، ومقاومة الشيء--تلك هي المناطق التي توجه الأسئلة فيها. لو أنك إستخدمت كلمة مثل ملمس، فحواسك يجب أن تمد الإجابات. والآن على مهلك يا نورمان، إستمر.

نورمان: أين مساحة الهواء بين نقاط الإتصال؟

إريك : حسن، حسن جداً. هذا محدد أكثر بكثير. هل تشعر بأى إستجابات لذلك؟ (يومىء نورمان بنعم)، سيندى (Cindy).

سيندى: *(تعمل مع برتقالة)* كيف يكون إحساس الشيء على أصابعى؟

إريك : إصبع أولاً ثم أصابع، أنت تعملين بسرعة شديدة للغاية يا سيندى.

سيندى: أين أحس بالشيء على كل إصبع؟

إريك : حسن. خذى الوقت لتستجيبى مع كل إصبع.

سيندى: ما هى الإختلافات فيما يشعر به كل إصبع؟

إريك : جيد، أود أن تواصلى ذلك. إتركى الجولة لفترة وإعملى فى هذا الركن. وأنت يا جاى..

جاى (Guy): ما هى درجة الحرارة؟ *(وقفة)* أين أشعر بها؟ *(وقفة)* ما هو الفرق بين درجة حرارة الشيء ودرجة حرارة يدى؟

إريك : أسئلة جيدة. إستخدام جيد للوقت يا جاى، چون.

چون : *(يعمل مع منفضة سجائر مليئة بأعقاب السجائر وقشرة برتقالة.* يوجه ثلاثة أو أربعة أسئلة، بادئاً من حيث إنتهى جاى، ثم يتجه لحاسة الشم) ماذا أشم؟ (وقفة) كم من الروائح أنا واعٍ بها حولى؟ (وقفة) ماهى أقوى الروائح؟ (وقفة) هل بإمكانى أن أشم رائحة الشىء من هنا؟ (المنفضة موجودة على السجادة على بعد ثلاثة أقدام أسفله) وأنا أميل برأسى ناحية الشىء، متى تزداد الرائحة؟ (وقفة) وأنا أرفع الشىء، ما مدى قرب..

إريك : إنتظر لحظة يا چون، كنت عظيماً حتى الآن، لكنك الآن تخالف الترتيب المنطقى للواقع. شىء ما لابد أن يحدث قبل أن ترفع الشىء، صح؟

چون : أوه نعم يا إريك، كنت مركزاً فقط على حاسة اللمس.

إريك : قم به بترتيب زمنى يا چون، لأنى لا أريد أن تخالف واقع كل الآخرين.

چون : أوكى. ما هو كم الضغط الذى يجب أن أباشره فى أصابعى بحيث أستطيع الإمساك بالشىء؟

إريك : جيد.

چون : أين التوتر العضلى فى كل إصبع؟ *(چون طالب ذو خبرة ويعطى نفسه وقتاً كافياً بعد كل سؤال)* فى يدى؟ فى الرسغ؟ فى أعلى الذراع؟ لأى مدى فى أعلى الذراع قبل أن أحس بأى توتر عضلى؟ كيف يكون شعور مقاومة الشىء؟

إريك : باميلا (Pamela)، لماذا تبكين؟

باميلا: أنا أتمرن على كلبتى. كنت أحبها وقد ماتت.

إريك : پام، أنا لا أريدك أن تتمرنى على كلبتك. الكل يعمل مع أشياء جماد اليوم لغرض ما. الأشياء الجماد أسهل للعمل لأنها مستمرة، إنها تظل هى نفسها. الأشياء الحية متغيرة دائماً، تتحرك وترمش، تتنفس، تذهب بعيداً وتعود، وكل هذا لابد من التعامل معه عندما تعملين مع أشياء حية. لكى تعملى مع أشياء حية: شخص، أو حيوان، يجب أن يكون لديك درجة عظمى من الصقل والإمكانية الحواسية. ليس هذا معناه أننى لا أشجع أى واحد فيكم على العمل مع شخص أو حيوان فى أى مرحلة من مراحل تدريبكم، لكن كونوا واعين أنكم لا تستطيعون معالجته كشىء غير متغير. بالنسبة لليوم، فى هذه "الدورة الحواسية" أريد أن نتمسك بالتعامل مع الجماد.

باميلا: إريك، أنا بالفعل أشعر بشىء الآن، لماذا توقفنى؟

إريك : ليس لدى رغبة فى إيقافك عن الإحساس بما تحسين. لكن أخبرينى، كيف وصلت لهذا ؟

باميلا: *(غاضبة ومنشجة)* حسناً، تذكرت تلك الكلبة التى كانت لدى وتخيلتها راقدة أمامى والدم يغطيها، وتذكرت كيف شعرت حين دهستها عربة.

إريك : پام، أنا لا أكذب أحاسيسك، لكن كمدرس لك، أشعر أنى مسئول عن أداءك. كان شغلك ذهنياً وإيحائياً، والإستجابة الإنفعالية من هذا النوع من العمل ليست قائمة بذاتها، لأنها إسترجاعية.

باميلا: ماذا تعنى يا إريك؟ كانت صالحة معى.

إريك : نعم، لكن هل ستصلح مع ثمان عروض فى الأسبوع؟ أو أنها ستتبخر منك لأنها ليست نابعة من واقع صلب؟ والآن يا پام لا تفهمينى خطأ. أنا لا أعنى للحظة أنه لو صلح شىء لك، إذا حفز شىء داخلك إستجابة أصلية ذات أبعاد ثلاثة، وفعل ذلك بشكل متسق - حتى لو قلت كلمة واحدة لنفسك وحدثت لك فى كل مرة - أنا لا أجادل فى ذلك. أيا ما كان يصلح لك، فهو يصلح. تماشى معه، إذا صلح بشكل متسق. لست مضطرة للمضى فى العملية الحواسية، لست مضطرة للمضى فى أى عملية، إذا كنت تمتلكين شيئاً يكون حقيقياً بالفعل بالنسبة لك. الموهبة هى الموهبة. أنا لا أنكر الموهبة أبداً. لكن يا پام، ما رأيتك تفعلينه، السبب فى أننى أوقفتك - هذا بالفعل هام بالنسبة لك أن تفهميه الآن - ما رأيته كان شيئاً أسميه "هيستيريا مسرحية". لقد كنت تبكين وتنشجين وترقدين على السجادة وتتحدثين عن كلبتك، لكن ذلك كان نابعاً من التوتر والإنزعاج ومن إلتزامك بأن تنجحى وتؤثرى. أنا لا أعنى (الميول) الإستعراضية، لكن أن تكونى جيدة كممثلة. كلنا نريد أن نكون جيدين. هذا يجوز بالنسبة للإنفعال الحقيقى فى التليفزيون وفى المسرح، وأنت ممتازة فى ذلك يا پام، لكنى أوقفتك لأنى لا أريدك أن تستقرى على ذلك. إنه تقليدى. إنه أجوف ويمكن التنبؤ به. أنا أريدك أن تحققى عمقاً للمعنى، واقعاً حقيقياً، واقعاً ذا أبعاد ثلاثة لا يمكن التنبؤ به، وينبع من إختيار حقيقى. أنا أعتقد أنك قادرة على فعل ذلك. بالنسبة للوقت الحالى سيكون عليك أن تطلقى شيئاً يمكنك فعله لتصلى إلى شىء ليس بإستطاعتك فعله بعد، لكنه شىء سيكون

أكثـر إثارة بشكل مطلق لعـملك. أنا أدرك كم هو مـرعب أن تنطلقى، وفى الظاهر لا يكون لديك شىء ما لفترة، لكن يا پام أنا أحثك على أن تفعليه لأن العواقب الحسنة ستكون متفردة كالظاهرة.

باميلا: أى عواقب حسنة يا إريك؟ أنا مشوشة للغاية. لا أعـرف أين أتجه. ولا أفهم ما علاقة كل هذا بكلبتى.

إريك : طيب، إسـمعى. كان لدى كلبة، كان إسم الكلبـة هوللى. كانت الكلبة كبيرةً جداً ولونها بنى مائل للصفرة، أياً كان.حسنًا. ماتت هوللى. أنا أشعر بالحزن أن هوللى ماتت. على أى حال - قبل أن تموت مرت سنوات عديدة. كان لدى الكثير من المشاعر بالنسبة لهوللى، وإذا أردت أن أعيد خلق تلك العلاقة وأشعر بتلك الأشياء التى أحسستها تجاه الكلبة، وحتى بعض الأشياء الغير الواعية التى أحسستها تجاهها، فيجب أن أكون قادراً على خلق ذلك الحيوان هنا أمامى، مثلما كانت موجودة حين كانت حية. هل تتابعينى حتى الآن؟

باميلا: أظن هذا.

إريك : جميل، والآن لكى أفعل ذلك يجب أن يكون لدى عملية ذاكرة *حواسية* بحيث أستطيع خلق ذلك الحيوان بأكمله، وليس فقط عندما ماتت والدم يغطيها كلها، بل أن أسمعها وأحسها وأراها، وأتذوقها إذا أردت. والآن، ليست هذه عملية عقلانية. أنا لا أفكر كيف كانت هوللى تجلس هنا. أنا لا أتصورها، لأن هذا مجرد إيحاء أن الشىء بأكمله موجود فى الحال بدون خلق الأجزاء المكونة التى ستجعلها حقيقية بشكل كامل بالنسبة لى. أنا لا أتذكر الأصوات والروائح فى رأسى، لأن مخى ليس

له أنف. وليس له آذان. أنفى هو أنفى، آذانى هى آذانى، وتلك هى الأماكن التى أشم وأسمع بها. لو كان كل ما أفعله هو أن أتذكر كيف كنت أشعر بالنسبة لهوللى، فإن ذكرى ذلك الشعور لن يعيد إثارة هذا الإحساس على الإطلاق، بل مجرد ظل عقلانى إسترجاعى لهذا الإحساس. يمكننى أن أتذكر أننى شعرت بالحزن، وبتذكرى لذلك ربما أحس بالحزن ثانية على كونى حزيناً.

على أى حال، أذا أردت أن أحوز علاقة ثلاثية الأبعاد مع كلبتى، هنا والآن، حتى مع كون كلبتى ماتت، فيجب أولاً أن أعيد خلق كلبتى، بحيث يمكننى أن أقيم معها علاقة فعلاً. يجب أن أخلقها بحيث يمكننى أن أراها وأشمها، أسمعها، أحسها وأتذوقها. ربما حتى أضحك. قد ألعب مع الكلبة، قد أزغزغ الكلبة. قد تعض الكلبة ذراعى. قد تجرى الكلبة بعيداً عنى. يجب أن تتواجد الكلبة من أجلى هنا/والآن. لو تواجدت الكلبة وإستجبت لها فيما يتعلق بحقيقتها، فيمكننى إذن أن أعمل على موت الكلبة. عند هذه النقطة سوف أستجيب لموت الكلبة كلية، بشكل 'أبعادى' للغاية، بصدق، كما لو كانت تحدث هنا والآن، لأنه فى الحقيقة يحدث.

الآن، لكى أستطيع أن أفعل ذلك فيجب أن أعرف:

(١) كيف تعمل حواسى،

(٢) كيف أجعلها واعية ومتفتحة،

(٣) العملية التقنية لجعلها تلبى طلبى وتعمل من أجلى،

(٤) وأن على أن أتمرن عليها.

إذا أخبرتك كيف أفعل ذلك الليلة فلن يمكنك العودة مساء الغد وخلق كلبتك. ليس غداً. ربما بعد كثير جداً من الأيام. نحن فى الخطوة الأولى تماماً فى العملية الإبداعية هنا، وسأنسى هوللى، لأن هوللى شىء حى ومعقد جداً ويتغير دائماً.

ما أفعله الآن مع هذا الشىء الجماد، تلك التفاحة، هذا القلم، هو أننى أدرب حواسى على تذكره حواسياً، بغرض إعادة خلق وجود هذا الشىء، حيث لم يعد يوجد. بفعل ذلك، أستطيع فيما بعد أن أخلق هوللى، وأمى، وأبى، وعمى، وكل أولئك الناس والأشياء التى أثرت فى بعمق.

"ملبسة"

لو ان كلتا اليدين مليئتان بالذهب الزائف فكيف يمكنك إلتقاط الذهب الحقيقى

If Both Hands Are Full of Fool's Gold How Can You Pick Up the Real Gold?

الذاكرة الحواسية يجب أن تصبح جزءاً من طريقتك للحياة. تمرين الجلوس اليومى هو جانب واحد منها فحسب، رغم أنه جانب هام، لأنه يمكنك أن تمارسه كل يوم وتكون حتى سلساً فيه، لكنك لا تجعله جزءاً من حياتك.

يجب أن تنتمى الذاكرة الحواسية إلى فلسفتك. إنها جزء مكمل لحرفتك، وحرفتك هى أكثر من أسلوب للعمل. إنها أسلوب حياة.

العمل الحواسى يجب أن يؤثر بعمق فى طريقة إرتباطك بالأشياء وإدراكك لها. إنها عملية مستمرة من النظر والإحساس والمحاكاة، وتقسيم الأجزاء الحواسية المكونة

للأشياء التى يمكنك إستخدامها فيما بعد، وصنع إكتشافات فى/الموقع للأشياء التى تؤثر فيك. يجب أن تحدث معك على الدوام: مستقلاً أتوبيس أو سيارة، فى موعد مع حبيبتك، متناولاً العشاء، أو فى حفل.

أينما كنت وأياً ما تمر به، فأنت بإستمرار تتعرف على العناصر الحواسية وتفهم كيف تؤثر فيك، بحيث يمكنك إعادة خلق هذه الأشياء فوراً أو غداً أو الشهر القادم.

إنك تضع جدولاً لخبرات حياتك للإستخدام مستقبلاً على المسرح، وتفتح أيضاً أداتك، "موسعاً" نفسك كل يوم لكى تكون متاحاً أكثر لمزيد من الأشياء.

رغم أن العملية تبدأ بشكل واعٍ، عند نقطة معينة عليك أن تذكر نفسك أن توجه أسئلة حول ما يجرى حولك، فمن المحتم أنها تصبح آلية.

أنت تتمشى على الجبل، ولا تكاد تدرك أنك تنصت لأصوات مختلفة، وتقوم بتجميع مختلف الروائح الموجودة بالخارج. غالباً ما يشكو الممثلون: "لا يمكنى تذكر أى شىء قبل سن العاشرة، وحتى الأشياء التى أذكرها لا يمكننى إستعادة كيف كانت رائحتها أو مذاقها".

إبتداءاً من اليوم وبعده، خذ بيانات مفصلة للأمس واليوم الذى قبله، وهذه العادة سوف تفتح ذاكرتك الحواسية تدريجياً لفترات قبل ذلك من حياتك، مشيدة رصيدك من الإختيارات. إن إستكشافك الواعى يطلق سراح بيانك الغير واعى، وكل أنواع الألوان من لا وعيك تبدأ فى التدفق فى عملك.

اللا وعى هو المكان الذى تعيش فيه موهبتك الحقيقية.

يجب أن يستمر بحثك الحواسى أربعة وعشرين ساعة فى اليوم (الحلم شىء حواسى أيضاً!)، كل يوم فى حياتك.

٦- إيجاد أفضل وقت ومكان لديك لكى تعمل

FINDING YOUR BEST TIME AND PLACE TO WORK

يجب أن تؤدى من خمسة وأربعين دقيقة إلى ساعة على الأقل من تمرين الجلوس اليومى أمام شىء جماد. إختر أفضل وقت بالنسبة لك، الوقت الذى تكون فيه أقل تشتتاً، وأكثر إرتياحاً، وأكثر إثارة للإستكشاف الحواسى. المكان: من الممكن أن يكون أى مكان. فلتجد مكاناً تستمتع به.

چوان : أنا من الأشخاص الذين ينتمون إلى النهار، وأحب الذهاب للفراش مبكرة. لكنى غالباً ما أستيقظ مبكراً فى الصباح، فى الثانية والنصف أو الخامسة، بإحساس غامض بأن لدى عمل لم يكتمل، والذى أريحه بساعة أو ساعتين من العمل الحواسى. ثم أذهب للنوم ثانية.

أنا أحتفظ بجانب فراشى ببعض الأشياء المتداولة: زجاجة شمپانيا فارغة منزوعة العنق، حجر، بسكويت، عطر، حبوب للسعال، إلخ. إن سريرى الكبير الحجم هو مكان خاص بالنسبة لى. لقد أصبح عبر السنين ليس مكانى للنوم فحسب، بل مكتبى أيضاً وساحة لعبى وقاعة تدريباتى. فى الواقع أن سريرى يحفزنى بالفعل، بطريقة "پاڤلوڤينية"، على العمل (وهو ما يفسد أحياناً جدول نومى!) وعندما أرغب فى أن أجد إختياراً، أو أجرب إختياراً لأرى إلى أين يأخذنى فأول شىء أفعله هو أن أصعد إلى فراشى. إنه مكانى السحرى.

غالباً ما يكون الصباح المبكر وقتاً جيداً للعمل بالنسبة لى، لأنى أكون قد نلت قسطاً كافياً من الراحة، لكنى ما زلت تعبة بما يكفى لكيلا أهتم كثيراً. إن لدى ميلاً لأن أحاول بجهد كبير، وأعانى للوصول لنتائج، لكن فى الثانية والنصف صباحاً أكون ممتنة لو شعرت بشىء على الإطلاق. ما زال عقلى "مضبباً"، لذا لا أصبح معقدة فوق المعتاد، وتحدث إستجاباتى الحواسية بشكل طبيعى وببساطة، ويبهجنى ذلك ويجعلنى أرغب فى عمل المزيد.

وفى هذا الوقت من اليوم أيضاً أشعر بشكل خاص أننى منكشفة ووحيدة، معلقة فى الفراغ، بينما كل الآخرين نائمين. لهذا السبب أستخدم هذا الوقت فى العمل على إختيارات ذات معنى أيضاً، بالإضافة للأشياء إلى جانب السرير، لأن قواى الدفاعية هابطة، وجسدى أكثر نحافة، وكل شىء يؤثر فى بشكل أسرع وأعمق.

٧- الإستكشاف والتجريب الحواسى

SENSORY EXPLORATION AND EXPERIMENTATION

المجموعة التالية من التمارين تعالج تطورك فى العالم الحواسى. كلها تتعلق بطريقة أو بأخرى بالإكتشاف والإستكشاف والتجريب مع نفسك، ومع الأشياء فى العالم من حولك. إذا أصبحت الذاكرة الحواسية مغامرة تتطلع إليها، فستبدأ فى تجربة سحر ذلك العمل، وستمتلك فى النهاية أداة فعالة فى العملية الإبداعية.

(٤) الذاكرة الحواسية المرتقبة Sense Memory Looked Forward To

تمرين "الذاكرة الحواسية المُرتقبة" هو وسيلة لتصل بذاتك إلى أن تستمتع، وبالتالى إلى أن تمارس (تمارين) الذاكرة الحواسية. هناك العديد من الأشياء التى يستمتع بها الناس ويتطلعون إليها: عمل مساج لظهرك، الإستماع لقطعتك المفضلة من الموسيقى، أو كأس من النبيذ الجيد.

أيا ما تتطلع إلى فعله فى الحياة الحقيقية يمكن أن يصنع "تمرين ذاكرة حواسية" ممتاز، ولو إستمتعت به فمن الأرجح أنك ستمارس الذاكرة الحواسية.

(٥) 'المشعورات' Feelies

'المشعور' هو أى شىء يمكنك حمله فى جيبك أو حافظتك. 'المشعور' هو أيضاً شىء مُتشمم، أو مُتذوق، أو مُتسمع أو مرئى.

إعتدت أن أحمل كل أنواع المشعورات فى جيوبى. كانت جيوبى تبدو مثل محل نفايات: زجاجات صغيرة من سائل "سن-سن"، قطع قماش، أحجار صغيرة، قدم أرنب،

كيس معطر. وبينما أكون منتظراً فى مكتب ما، كنت أخرج شيئاً من جيبى وأعمل عليه. وأنا جالس فى مطعم أتناول قهوة وأراقب العالم حولى، كنت أخرج ثلاثة أو أربعة أشياء وأضعها على المائدة وأتنقل بينها.

(٦) تجريب الذاكرة الحواسية Sense Memory Workout

* تآلف مع شىء جماد. * إعمل بدونه.
* تآلف مع شىء حى، شخص أو حيوان. * إعمل بدونه.
* تآلف مع جزء جسدى من نفسك. * إعمل بدونه.
* تآلف مع شىء خارجى أو إتصال جسدى؛ قبعة، عباءة. * إعمل بدونه.
* تآلف مع صوت أو رائحة. * إعمل بدونه.

(٧) صناديق ما لا ندرى What-Not Boxes

هذا تمرين للإستكشاف الحواسى الأعمى. إن "صندوق ما لا ندرى" يكون صغيراً، وشىء يمكنك تكوينه: حوالى قدمين فى قدمين، وكل الجوانب تكون مغلقة عدا ثقب فى جانب واحد كبير بما يكفى لكى تدخل يدك.

إجعل شخصاً فى العائلة أو صديقاً يملأه بأشياء صغيرة تتماشى مع كل الحواس - ذات تنوع كبير. ثم، بدون معرفة ماذا بالداخل، ضع يدك داخله، وبتلمس كل شىء، حاول أن تقرر ما هو شكله، ما هو إطاره الحقيقى، ماذا يمكن أن يكون لونه، ماذا يمكن أن تكون رائحته، ما الصوت الذى يمكن أن يصدر منه لو أسقطته على الأرض. ثم أخرج الأشياء من الصندوق، وإكتشف كيف تبدو بالفعل، ومذاقها، وصوتها ورائحتها.

صندوق ما لا ندرى الكبير هو منزلك أو حجرة فيه: بينما تكون عيناك مغلقتان تحرك فى أرجاء الغرفة متشمماً، متذوقاً ومتحسساً كل شىء. تعرف وإستكشف حواسياً الأشياء المتآلف معها بصرياً، وكن واعياً لإستجاباتك الحواسية للأشياء التى يأخذها بصرك كشىء مسلم به.

حين تنظر إلى قماش ملاءة سريرك أو إلى الستائر، فأنت لا تعرف بالفعل كيف يكون ملمسها أو مذاقها أو رائحتها. لكن حين تكون "أعمى" وتتلمسها، فإنها تكتسب حياة كاملة جديدة. ستجد أن كل المذاقات والروائح والأصوات تصبح أكثر حيوية.

(٨) الإستظهار الحواسى فى الموقع On-the-Spot Sense Memorizing

كل يوم ستجرب أشياءاً كثيرة: إختر تجربة عابرة: أوتوبيس يمر بك، ويرتطم الدخان بوجهك، تليفون يرن فى غرفة أخرى، رشفتك الأولى من كأس بيرة باردة فى يوم حار على الشاطىء، وبمجرد إختفاءها، حاول أن تعيد خلق الأحاسيس فى دقيقة أو إثنتين.

إجعل العملية بسيطة: لا تحاول أن تعيد خلق الكثير. وجه ربما عشرة أو عشرين سؤالاً. يمكنك فعل ذلك خمسين مرة فى اليوم مع خمسين شيئاً مختلفاً.

هذا التمرين يسمح لك بالعمل من أجل العناصر الخيالية بعد تجربة العناصر الحقيقية بفترة قصيرة. وبينما تقوم به لفترة من الوقت، إجمع المزيد والمزيد من الأشياء للإستخدام مستقبلاً. التمرين لا يجبرك على القيام بـ "تمرين الذاكرة الحواسية" الكامل فى كل مرة تقرر فيها أن تتدرب.

(٩) الاحاسيس الحركية/العضلية Kinesthetis

الحاسة الحركية، التى تم وصفها فى الفصل الثانى، هى إستجابتك العضلية لوجود أو غياب الأشياء من حولك: بينما تكون عيناك مغلقتان تمشّىَ حول المكان ببطء وعناية، وحاول أن تحس بالأشياء والأشخاص من حولك بدون لمس أى شىء. إستخدم حاستك الحركية لتحدد مسافات وأوضاع الأشياء. سيكون ممتعاً أن تقوم به فى الحديقة فى فراغ مفتوح وكبير مع ممثل آخر (عينيه مفتوحتان) يتحرك داخل وخارج مجالك الحركى. بعد فترة ستبدأ بالفعل فى معرفة أين هو.

(١٠) العاب تخمين الذاكرة الحواسية Sense Memory Guessing Games

تشمل هذه الألعاب كل الحواس. وهى جيدة للعب مع صديق، أو مع ممثلين فى البروڤات، أو فى حفلات، لكنك يمكنك أيضاً أداءها وحدك.

إحدى الطرق لأداءها: مجموعة جالسة فى غرفة بعيونهم مغلقة، وشخص واحد يمشى حول المكان خابطاً أشياء، مسقطاً أشياء، مصدراً أصواتاً من كل الأنواع، ممسكاً بأشياء ذات رائحة تحت أنوف الأفراد للتعرف عليها. التعرف هو الطريقة التى تفوز بها، وحين تظن أن لديك إجابة، سترفع يدك وتقول من أين يأتى الصوت، وما هى المواد المشتركة فى صنع الصوت: معدن، بلاستيك، خشب. ويمكن للقائد أن يمرر صينية بثلاث أو أربع مواد مختلفة: مثل عسل وجبن قريش وصلصة 'كاتشب' وكريمة مملحة. ويغرز كل فرد إصبع واحد فيها وينزعه، وبدون شمها أو تذوقها يصف بصوت عال الإحساس. نتائج هذا التمرين غالباً ما تكون مرحاً صاخباً.

الطريقة الفردية للتمرين أيضاً مسلية: حاول وأنت جالس فى بيتك مستمعاً للسيارات وهى تمر، أن تُعّرف النوع من أصواتها. إفتح صوان المطبخ، أغلق عينيك، وإستخدم حاستى الشم واللمس لتعرف ماذا هناك. إبتكر طرقك الخاصة لهذه الألعاب.

(١١) توصل لإحساس بأنك متجرد من ثيابك

Get a Sense of Being Naked

قم بهذا التمرين بملابسك كاملة. طبعاً لكى تحقق نجاحاً فيه سيكون عليك أن تتمرن عليه بملابس وبدونها، كما تفعل فى كل تمارين الإستظهار الحواسى.

سيكون التمرين ممتعاً ولذيذاً لو قمت به سراً فى حفلة أو زفاف، لأنه ينتج تأثيراً مفاجئاً على سلوكك. فلو أنك كنت فعلاً ناجحاً فى خلق إحساس بعريك، ستجرب كل أنواع الأشياء التى من غير الممكن التنبؤ بها: حين ينظر الناس إليك ستشعر بالحرج وتبتعد. ستجد نفسك تتورد خجلاً، أو تقهقه، أو تسلك بطريقة إستفزازية حواسياً.

التمرين يتضمن الإستخدام الكلى لجسدك، ويجب أن تستخدم كل جسدك بشكل متكرر لكى تذكر نفسك أن الذاكرة الحواسية ليست مجرد يدك على كوب أو أنفك على ليمونة. هذه التمارين الباعثة على المتعة ستشجعك على القيام بتمارين الذاكرة الحواسية طول الوقت.

(١٢) اعد خلق لحظة من اليوم Re-create a Moment from Today

إختر لحظة من اليوم حدث فيها شىء حيوى. ليس من الضرورى أن يكون حدثاً إنفعالياً قوياً. ومن الممكن أن يكون شيئاً ساراً وودياً: تناولت الغذاء مع صديق، أو إشتريت شيئاً أعجبك.

إعزل عنصراً حواسياً من التجربة، وحاول أن تعيد خلقه. لقد تناولت الغذاء اليوم مع صديق لم تره من وقت طويل. كنتما فى مطعم له ساحة مفتوحة فى الهواء الطلق، وكنتما قد إستمتعتما بالفعل بالحوار عن الحنين للأيام الخوالى؛ عن أشياء شاركتما فيها فى الماضى.

من خلال تعقيد هذه التجربة قد تختار العمل تجاه عنصر حواسى واحد: شمس ما بعد الظهر الدافئة على وجهك أثناء حديثك مع صديقك. أعد خلق "كيف كان إحساس

ذلك" على وجهك بالتحديد، وإتجاه الشمس، ودرجة السخونة، والفرق فيما شعرت به في كل جزء من وجهك، إلخ. بعمل ذلك فحسب، سيكون هناك إحتمالاً قوياً أنك قد تعيد تجربة بعض المشاعر التي أحسست بها في تلك الظهيرة. وربما لن يحدث. لكن العمل من أجل ذلك العنصر فيه الكفاية.

(١٣) إبعث الحياة في شيء جماد Animate an Inanimate Object

إنها لعبة أكثر منها "تمرين ذاكرة حواسية"، لكنها تتضمن الحواس، وهي تبعث على المتعة أيضاً، وتحفز خيالك: تناول شيئاً جماداً: كرسي، قلم رصاص، آلة كاتبة؛ وإمنحه شخصية بشكل حواسي بقدر الإمكان. حاول أن تخلق صوته واسمعه بالفعل. أعطه حركةً، وإيقاعاً، وتصرفات مرئية مثل عبور الغرفة. قم بمحادثة خيالية مع الشيء.

قم بالتمرين مع كل أنواع الأشياء، في أي مكان وفي أي وقت.

(١٤) تمرين الصحراء The Desert Exercise

إنه "تمرين ذاكرة حواسية" رائع. وعندما يؤدى مع مجموعة من الأشخاص، يمكن أن يكون إرتجالاً أيضاً: أنت محاصر في الصحراء، والهدف هو خلق كل عناصر التعرض للخطر، الإرهاق، العطش، الحرارة، أو إتساع رقعة العزلة.

إبدأ بعنصر واحد، السخونة مثلاً. إبدأ بجعل الغرفة التي أنت فيها أكثر سخونة مما هي. عندئذ، قد تتجه إلى خلق الصحراء حولك بصرياً، محدداً مكان الشمس. هذه العناصر تدعم عملك من أجل (الإحساس) بالسخونة. ربما تحتاج إلى إسبوعين من أداء التمرين لكي تصل إلى العرق. ثم إستمر، بشكل مطرد، مضيفاً عنصراً واحداً في كل مرة من الواقع الكلي. إذا كنت ناجحاً قد تحفز السخونة نفسها العطش.

إنه تدريب حواسي ممتاز والعواقب مرضية للغاية. لكن "تمرين الصحراء" ليس مطلوباً لأشخاص بدأوا لتوهم في عمل (تمارين) الذاكرة الحواسية.

٨- العمل مع أشياء ذات معنى

WORKING WITH MEANINGFUL OBJECTS

فى تطبيق الذاكرة الحواسية على التمثيل، تكون خطوتك الأولى هى أن تنتقل من التدريب "الفحصى" على أشياء جماد إلى أشياء لها معنى بالنسبة لك.

شىء ذو معنى هو أى شىء يحفز فيك إستجابة إنفعالية مهما كانت ضئيلة. فى إستكشافك الحواسى لا شك أنك عثرت على أشياء لها نوع من التأثير الإنفعالى عليك. الآن إعمل مع هذه الأشياء ذات المعنى عن قصد، إلى جانب تفاحاتك وبرتقالاتك، وكّون عادة إحداث التأثير فى نفسك إنفعالياً من خلال عملية الذاكرة الحواسية.

فى هذه المرحلة ستكون غير مهتماً بالإحتياجات الإنفعالية لقطعة من مادة درامية. لا تثقل على نفسك بعد بهذا الإلتزام. عندما تصبح ماهراً فى إحداث التأثير الإنفعالى فى نفسك من خلال الذاكرة الحواسية، يجب أن تبدأ عندئذ فى التعامل مع مادة درامية. بعد العمل مع الكثير من الأشياء ذات المعنى، ستعرف نوع الأشياء التى تبدو جيدة لكنها لا تؤثر فيك، بالمقارنة بالأشياء التى تؤثر فيك بالفعل.

هاك بعض الإقتراحات للأشياء ذات المعنى. المأمول أنها ستثير أفكاراً أخرى:

* صور
* لعب الطفولة
* حيوان عائلى أليف
* الكتاب السنوى للمدرسة الثانوية

* خطابات حب

* زهور محنطة

* أطفالك

* مقالات نقد مسرحية

* قطعة مجوهرات

* أى حجرة نوم وأنت تكبر فى السن

* قطعة موسيقى ذات معنى

* أى مكان ذو معنى فى حياتك [ثكنات الجيش، الحضانة، معسكر صيفى]

* والدتك، والدك

* زوجتك، زوجك، حبيبك ..

٩- الإلزام والإختيار
OBLIGATION AND CHOICE

من الضروري الآن أن نقوم بتعريف *الإلزام والإختيار*، وكيف يرتبطان بالذاكرة الحواسية:

الإلزام هو ذلك الذى يوجد فى المشهد ويدلك على ما تشعر به الشخصية. وهو يصبح ما تريد أنت أن تشعر به. فمثلاً، الشخصية فى المشهد تحس أنها مكتئبة وحيدة، ليس لها هدف، وإنتحارية. تلك هى *إلتزاماتك* فى المشهد. تلك هى كل الأشياء التى تريد أن تشعر بها.

والإختيار هو الشىء الذى تختاره ليجعلك تشعر بما تشعر به الشخصية. *والذاكرة الحواسية هى الطريقة التى تخلق بها الإختيار*. إختيارك هو الحافز الذى ستستخدمه حسياً لتخلق نوع السلوك والحياة الإنفعالية التى تريدها فى المشهد.

قد يكون إختيارك هو أن تعيد خلق قطعة بسيطة من الموسيقى، لحن معين يجعلك تحس أنك مكتئب ووحيد. الإختيار يمكن أن يكون أى شىء تقريباً: مكان، زمان ومكان، قطعة من الأثاث، شخص، عبير، صوت، شعور حركى بوجود شخص ما خارج الباب أو خلف ظهرك، قطعة ملابس، إحساس خارجى بأنك شخص آخر غيرك، مثل شىء أو حيوان أو شخص آخر. الإختيار يمكن أن يكون أى شىء يصلح لك. أنت تختاره على أمل أن يثير، لا إنفعال مفرد قابل للتعرف عليه فحسب، بل حياة إنفعالية معقدة أيضاً.

بعض الإختيارات لا تحتاج لأن تترجم حواسياً، لأن طريقة معالجة خلق الشىء واضحة - فأنت (مثلاً) تعمل تجاه رائحة كريهة معينة لأن إلتزامك هو أن تشعر

بالغثيان - إنه "تمرين ذاكرة حواسية" واضح. أو كنت تعمل من أجل جائزة كسبتها، تمثال ذهبي صغير، لأن ذلك يجعلك تحس أنك مكتمل وفخور. إن كلا هذين الشيئين بسيط، وكل ما عليك أن تفعله لخلقهما هو أن توجه أسئلة وتجيب عليها بحواسك.

لكن بعض الإختيارات تتطلب ترجمة حواسية قبل أن تبدأ فى عملية خلقه. مثلاً: إذا أردت أن تعيد إثارة الجرح الذى أحسست به حين إنتقدك شخص معين عبر التليفون، أين تبدأ؟ سل نفسك ما الذى جعلك تشعر بالجرح بالضبط. إجابتك ستكون ما قاله الشخص فى التليفون. وحيث أنك لا تستطيع أن تخلق ذلك الصوت من الهواء، فستبدأ بخلق التليفون حواسياً فى يدك وعلى أذنك. ثم، بمجرد أن تملك الإحساس بالتليفون، إخلق الصوت، كيف يبدو، الطبقة، الإيقاع، مميزاته الخاصة. وأخيراً قم بخلق الكلمات نفسها التى آذتك.

ستعرف متى يكون عليك القيام بترجمة حواسية للإختيار، ببساطة لأن الواقع يملى نظامه الخاص. لو كانت نقطة بدايتك واضحة لك، فابدأ إذن.

وإذا كنت لا تعرف أين تبدأ، فسيكون عليك أن تترجم هذا الإختيار حواسياً قبل أن تخلقه. الترجمة هى مجرد وسيلة تخبرك أين تبدأ، وكيف تعمل من أجل إختيارك.

إنها رحلة طويلة؛ من ممارسة تمرينك مع أكواب القهوة والأشياء الجماد حتى إنجاز إلتزام إنفعالى قوى، مثل شخص على وشك الإنتحار.

والرحلة تبدأ بأول تمرين حواسي وأنت جالس. وقدرتك على خلق كوب من القهوة بحيث يمكنك أن تراه بالفعل، وتحسه، وتتذوقه، وتشمه، وتسمعه، هى نفس القدرة التى يجب أن تمتلكها على خلق الأشياء الضرورية، لجعلك تحس بأنك إنتحارى. تلك هى الصلة بين أكواب القهوة والإنتحار.

١٠- استخدام الذاكرة الحواسية فى مشهد عملى

VSING SENSE MEMORY

IN SCENE WORK

قبل أن نختتم هذا الفصل أريد أن أعطيكم مثالاً على كيفية ملائمة الإلزام والإختيار والمعالجة الحواسية معاً فى مشهد.

فيما يلى مقتطف مسجل من عرض توضيحى فى الفصل:

كان لورى (Lori) وآلين (Allen) فى الأسابيع القليلة الأخيرة يعملان فى مشهد معد عن قصة همنجواى (Hemingway) القصيرة "التلال تشبه الأفيال البيضاء The Hills Are Like White Elephants". إننى أستخدم ظروف هذه المادة (النص) لأوضح بعض النقاط للفصل ...

إريك : لو كنت أؤدى مشهداً مع لورى: كنا حبيبين ونعيش معاً لفترة طويلة، وكانت هى حاملاً، وأنا أحس بالذنب بخصوص ذلك، ومع ذلك فأنا أحبها ولا أريدها أن تلد الطفل؛ تلك هى حقائق وإلتزامات المادة.

حسنًا، أول شيء يجب أن أحس به هو الحب تجاهها، لأنه ما لم أكن مهتماً بها، فلن أستطيع أن أشعر بالذنب، أو أن يكون لدى كل تلك الصراعات. وعليه سأبدأ ببساطة بالإلتزام بأن أحبها.

وقبل أن أقرر ما أعمل من أجله سأبدأ بما هو موجود: بماذا أحس تجاه لورى؟ أحس بالدفء والحنان تجاهها. أنا معجب بها. لكن ذلك ليس كافياً ليكتمل الإلتزام. لذا فأنا أحتاج إلى إختيار.

بدلاً من خلق أشياء أحبها في لوري، أنها تعرفني وتعرف إحتياجاتي، فسيكون أيسر أن أحب شخصاً ما لو إستطعت أن أرى أنه يحبني. وعليه سأعمل على خلق حب تجاهي من قبل لوري. قد أرى حباً في عينيها، دفئاً، إنجذاباً نحوي، إنكشافاً تجاهي، لأني خلقته هناك.

إنني أقوم بخلق تلك النظرة في عيني لوري بتوجيه أسئلة حواسية مثل: "أين أرى في عيني لوري ذلك الدفء؟" أولا في العين اليسرى. ثم أسأل عن العين اليمنى. ماذا يحدث لعينيها حين تبتسم؟ ما هو الحب في الواقع حين يظهر نفسه في العين؟ في الحقيقة أنه لا يوجد في العين نفسها، بل حول العين كلها: ذرف الدموع، التجعيدات حول العين، تغييرات الضوء.

والآن، لو أنني تابعت هذا التحقيق، موجهاً أسئلة أكثر، وليس مجرد أسئلة بصرية، فقد أحصل على بداية علاقة حب مع لوري والإهتمام بها كثيراً. إنني لم أتعامل مع أيٍ من الإلتزامات الأخرى بعد، الشعور بالذنب والإنزعاج، الحب فحسب. وأنا أعمل على عينيها كإختيار لي، آملاً أن يفعل لي ما أريده. قد لا يفعل. قد أجلس هنا، وفي نهاية هذه البروڤة قد أقول: "همم، أتعرفين أنني أحببت التمرين يا لوري، لكنني لا أشعر بالأشياء التي أريد أن أحس بها".

ثم قد أضطر لتعزيز إختياري، أضيف إليه، أو أتجه لأختيار آخر كلية. وأنا ما زلت أعمل على ذلك العنصر الواحد: إهتمامي بها، وحبها. إلزام واحد، إختيار واحد، معالجة حواسية واحدة.

والآن، بينمـا أعـمـل على إخـتـيـارى فـيـمـا يتـعلق بلورى، تـكون لورى موجودة وأى شىء تفعله لورى يؤثر فى، على مـا أرجو، لأننى منفـتح لها.

تلك هى المنطقة التى يتجه إليها معظم الممثلون فى أعمـاقـهم، لأنهم يريدون أن يمـــثلوا، يريدون أن يقـدمــوا على سلوك مــا - يريدون أن يشـعـروا بما يخـبـرهم المؤلف أن يشـعـروا به. إن كل مـا أشـعـر به هو مـا تجـعلنى لورى أحس به، ومـا يجـعلنى إخـتـيـارى أحس به. سـألقى بالعبارات، وسأوجه الأسئلة الحواسية، فـيـما بينها، وأضمن كل الحـياة التى تجرى فى داخلى.

هذا هو ما أعـبر عنه، المجموع الكلى للأسئلة، وإسـتجاباتها، وكل الحياة التى تدور.

إنك تعـمل فى البـروفـة من أجل إخـتـيـارك على حسـاب النص، حـتـى تكتـشف مـا إذا كـان هذا الإخـتـيـار، وقـد إسـتكشف بالكامل، سـيكمل النص أم لا.

١١- مكافآت الذاكرة الحواسية
THE REWARDS OF SENSE MEMORY

لكى تخلق شيئاً غير موجود، قد تحتاج إلى سبعمائة سؤال قبل أن تصل إلى إحساس به.

وبعد أن تصبح حرفياً ماهراً مسيطراً، خلال سنوات من العمل الشاق والتطبيق، فبدلاً من القول عند الإنتقال إلى الفصل الثانى: "سأعمل على جدتى، وسأسأل عن الإرتفاع الذى تقف به عند المدخل، وكم تحجب من طول الباب، وما لون شعرها"، إلخ، بدلاً من ذلك ستصبح حياً من الناحية الحواسية، وعارفاً لأداتك لدرجة أنك حين تلتقط النص وتقول "حسنًا، فى الفصل الثانى سأعمل على جدتى"، فإن كل ما تفعله هو أن تقول "جدتى!" وستكون هناك بـ "شحملها ولحمها".

ستحصل على نفس الإستجابة الكاملة والمتكاملة من مجرد إقتراح الإختيار الذى تكون قد حصلت عليه فى عامك الأول بعد توجيه أربعمائة سؤال.

فى النهاية ستصبح أداتك نقية للغاية ومستجيبة بشكل كلى لدرجة أنها تسأل وتجيب الأسئلة فى نفس الوقت. إن الحرفة لم تعد حرفة بعد لأنك أصبحت مجموعها الكلى.

الفصل الرابع

التحضيــر

PREPARATION

١- "أظن أننى اسمع مدفعاً"

METHINKS I HEAR A CANON

إن خمسة وتسعون فى المائة من التمثيل عبارة عن تحضير. لو كنت مستعداً لأن نعمل فسيكون بإمكانك (أن تمثل).

المشهد: *مكتب وكيل فنانين فى نيويورك سيتى. ممثل يجلس فى غرفة الإنتظار* يقرأ الإعلانات. فى المكتب الداخلى يتحدث الوكيل فى التليفون: "كلا.. أنا لا أتعامل مع أى ممثل من ممثلى اللحظة الأخيرة أصحاب الجملة الواحدة..أنا لا أعرف أى ممثلين يقبلون سطراً واحداً فى ستراتفورد (Stratford) الليلة حتى لو كان شكسبير نفسه!"

هنا يندفع الممثل داخلاً من غرفة الإنتظار ويهمس بيأس: "سأقبله! سأقبله!" الوكيل ينهى الصفقة، وفى نفس تلك الظهيرة يجد الممثل نفسه فى القطار المتجه إلى ستراتفورد. ومثل تمثال رودان *(Rodin)* "المفكر Thinker"يريح رأسه فى يده، ويسند كوعه على عتبة النافذة. ينظر بإمعان إلى المنظر الذى يمر أمامه دون أن يراه. تتحرك شفتيه فى صمت مكرراً حواره ذو السطر الواحد:"أظن أننى أسمع مدفعاً".. أظن أننى أسمع مدفعاً...".

فى نفس الوقت يتأمل فيما يستخدم لإستعداده. إنه يعرف أنه يجب أن يبدأ بالإسترخاء، لكنه لابد أيضاً أن يجد بعض الإختيارات لدوره، لأنه ممثل "منهج"، ولن يحلم بالصعود على المسرح بلا تحضير.

ويصل إلى قرار: "أظن أننى سأستخدم صداعاً نصفياً، لأن الصداع النصفى يجعلنى أحس بالإرهاق.. أريد أن يحدث هذا، ثم سأعمل من أجل رئة سيئة، لأن ذلك سيضعنى فى المركز، سيجعلنى أشعر بشىء يجرى فعلاً داخلى. أظن أننى أسمع مدفعاً..أظن أننى أسمع مدفعاً.."

"الآن أنا أحتاج إلى شىء واحد إضافى ليعطينى عمود الشخصية الفقرى. سأعمل من أجل والدى. كنت أكره والدى. هذا سيعطينى قوة إنفعالية حقيقية .. أظن أننى أسمع مدفعاً".. أظن أننى أسمع مدفعاً..."

يصل إلى المسرح. يلبسونه درعاً ويعطونه رمحاً. ساعة قبل رفع الستار يتمشى خلف المسرح، مشتغلاً على تحضيره ومكرراً سطره الواحد. يعطونه إنذار الخمس دقائق ويخبرونه أين يقف. يأخذ مكانه ويستمر فى إستعداده الجاد.

ترتفع الستار. هناك إنفجار مدفع مدو. يتراجع ويصيح متعجباً: "ماذا كان ذلك بحق الجحيم؟!!"

٢- الفهم الخاطيء للتحضير

MISUNDERSTANDING PREPARATION

تلك نكتة "منهج" كلاسيكية معروفة لكل شخص تقريباً. إنها توضح مشاكل عديدة هامة تتعلق بسوء فهم الناس لـ "المنهج". الممثل الذى لا يفهم سواء أغراض أو إستخدامات التحضير، يجعل من التحضير شيئاً فى حد ذاته. وهذه هى الطريقة التى نال بها "المنهج" سمعته السيئة.

نكتة "المدفع" تبين كيف يمكن للممثل أن يتورط بهذا الشكل فى تحضير مجهد ومضطرب لدرجة أن العملية تعوق بدلاً من أن تساعد.

ما هو التحضير؟ التحضير هو العمل الذى تقوم به ليصل بك إلى نقطة يمكنك منها القيام بعملك. ممثلون كثيرون يظنون أنه شيء محدد للوصول إلى حالة محددة، لكن هذا نوع واحد فحسب. فهناك أنواع عديدة: تحضيرات تستمر مدى الحياة من أجل نموك كفنان، تحضيرات أداتية، تمرين يومى، تحضيرات من أجل علاقة بشخص آخر فى مسرحية، تحضيرات لتغيير حالة/ذاتك، وأنواع أخرى كثيرة. يجب أن يكون الممثل مطلعاً على كل أشكال التحضير إلى جانب إستعداده لنطق السطور.

لقد إعتدت أن أظن أن التحضير هو ببساطة حالة عليك تحقيقها، بحيث يمكنك أن تمثل. من المؤكد أن ذلك شكل من أشكال التحضير الخلاق والجوهرى، لكن لو كان هو النوع الوحيد الذى تتعلمه، فإنك تكون مقيداً بهذه الحالة من الإستعداد. إلى أين تتجه من هذه النقطة؟ **الممثل يستعد** (أو **إعداد الممثل**)- ليفعل ماذا؟ قد يحدث أن نوعاً واحداً من التحضير سيقود فقط إلى المستوى التالى من التحضير.

مثلاً: أنا أدخل المسرح لعمل بروفة على مسرحية، وأكون فى هذا اليوم متوتراً ومنعزلاً وغير نشط من الناحية الحواسية، وكان يومى سيئاً، وأحاول حماية نفسى.

ولذلك قد أبدأ بتمرين إسترخاء. ثم أكتسب وعياً حواسياً وأؤدى تمرين "بيان شخصى"، وبعد ذلك، ربما أقوم ببعض تمارين "القابلية للتعرض أو التأثر". المرجو أننى عند هذه النقطة سأشعر بالتفتح والإستعداد للعمل. المشهد يُلزمنى أن أكون قلقاً وعاطفياً وعاجزاً عن إنقاذ موقف ما. وحين دخلت المسرح، لم أكن أستطيع إبداء ولو أقل إهتمام بأى شخص. لكن بعد تلك التحضيرات الأولية، ربما ما زلت غير عاطفى، لكنى مستعد الآن للقيام بنوع ثان من التحضير؛ هو العمل من أجل إختيارات قد تأخذنى إلى الإحساس بما تحس به الشخصية. كان مستواى الأول للتحضير هو التحضير لأستعد.

هذان النوعان من التحضير يعتمدان كلية على *ممارستك اليومية للتحضيرات*. هل تمارس يومياً تمارين الإسترخاء و"إكتساب وعى حواسى" و"بيان شخصى" والذاكرة الحواسية" بحيث حين تحاول إستخدامها تكون قادراً على ذلك؟ كل هذا مبنى على فلسفة "الكينونة".

إذا لم تكن تمارس بشكل دورى عملية التوصل إلى حقيقة وواقع ما يجرى داخلك، فستجد أنك، حين تبدأ العمل، لن تؤدى مهمتك على أساس من أصولك الحقيقية. الممارسة اليومية لـ "الكينونة" هى تحضيرك الأساسى. وقد وصفنا حتى الآن أربعة أنواع من التحضير متضمنة فقط فى دخول الممثل إلى المسرح للپروڤة. وستتحدد طبيعة تحضيرك دائماً حسبما تحتاجه فى اللحظة.

قصة "المدفع" توضح كيف يضلل الممثل نفسه غالباً بالإعتقاد أن العمل الذى يؤديه يساعده، بينما الواقع هو أن هذا العمل يزيد من أعبائه فحسب، ويمنعه من رؤية أبسط الحقائق والإستجابة لما يراه ويسمعه. لو كان ممثل "المدفع" قد إستمع فحسب، لكان قد سمع المدفع وإستجاب بصدق لذلك. بدلاً من ذلك، كان لديه مفهوماً محدداً

ومسبقاً عن الشخصية بإعتبارها أكثر تعقيداً بكثير مما هو مكتوب، وبدلاً من أن يقوده تحضيره إلى حالة "كينونة"، قام بتدعيم وتحصين تعقيده العقلى آخذاً إياه بعيداً للغاية عن إلتزاماته الحقيقية.

كثير من الذين يسمون ممثلى "المنهج" يخلصون فى ولاءهم للحرفة بينما تسير تحضيراتهم موازية لما قرروا بالفعل أن يفعلوه، ولا تؤثر إطلاقاً فى سلوكهم الناتج. إنهم يمثلون بنفس الطريقة، بتحضير أو بدونه. هذا هو السبب أن معظم الممثلين المشهور عنهم أنهم مدربين/"منهجياً"، يقدمون عروضاً سلوكية و"إكليشيهية".

يجب دائماً أن تبدأ أولاً بالوصول إلى ما هو "هنا/و/الآن"، خطأ كان أو صحيحاً لهذا الدور. وفى حالة "كينونة" فقط يمكنك بالفعل أن تعرف ما تحتاجه فى هذه اللحظة، ثم تكون قادراً على إختيار التحضيرات الصحيحة. إذا لم تبدأ بالحقيقة الفعلية، حقيقتك أنت، فلن يمكنك أن تخدم الحقائق فى المادة.

فى حالة "كينونة" فقط يمكنك أن تأمل فى إنشاء صلة مع حياتك اللا واعية.

٣- "إبدأ" عن طريق "الكينونة"

BEGIN BY BEING

كل إبداعك ينبع من الأساس الوطيد لما "**أنت**" عليه. "الكينونة" تصبح جزءاً من تحضيرك اليومى الحياتى. فالكينونة هى المجموع الكلى لكل شىء تكونه، بما فى ذلك كل شىء تشعر به، والتعبير عن ذلك. ومجموعة التمارين التالية تتعلق بـ "الكينونة"، وحيث أن تلك هى الخطوة الأولى فى عملية التحضير، فيجب عليك فى أغلب الأحوال أن تبدأ من هذه الخطوة.

(١) كينونة شخص/واحد One person Being

تم وصفه من قبل، فى الفصل الأول. أوجد طرقك الخاصة بك لتمارسه يومياً.

(٢) كينونة شخصين Two - People Being

تم وصفه فى الفصل الثانى. أفضل إستخدام للتمرين كتحضير يومى يكون فى تلك الأوقات التى تعمل فيها على مشهد مع ممثل آخر وتتقابلان بشكل دورى للبروفات.

(٣) بيانات شخصية مفصلة Personal Inventories

تم وصفه فى الفصل الأول والفصل الثانى. مارسه يومياً بشكل متكرر بقدر ما تستطيع. وإلى جانب سؤال نفسك "كيف أشعر و"ماذا أريد"، ضع تأكيداً خاصاً على الأسئلة التالية: "هل أنا أعبر عما أشعر به"، و"إذا لم يكن - لم لا"، و"ماذا يمكن أن أفعل بشأنه؟" هذه المجموعة الأخيرة من الأسئلة تتعلق خصوصاً بالعوائق التى تمنعك من التعبير.

يؤدى هذا التمرين مع سلسلة من الشركاء المتغيرين فى مجموعة جالسة، إما فصل تمثيل، أو مجموعة پروڤة. يمكنك أيضاً إعداده لممارسة "كينونتك" اليومية وذلك بأداءه بأسلوب/المواجهة مع كل شخص تقابله، أو متى أخبرتك فطرتك أنه قابل للتطبيق.

إبدأ بالإرتباط بشريكك على أساس "هنا/و/الآن"، متعرفاً على كل عناصر التشويش التى تمنعك من الإرتباط، بما فى ذلك لا وعيك الذاتى، وإهتماماتك خارج العلاقة. وتعامل أيضاً مع *عوائق* بينك وبين الشخص الآخر والتى تمنعك من "الكينونة" مع هذا الشخص - مثل تخوفك، قلقك بخصوص عمل الشىء الصحيح، إلتزام إجتماعى، إنجذاب جنسى، عدوانية، مشاعر لا تقال، نفور، إنطباعك أن الشخص الآخر يتوقع منك شيئاً، نقص فى الإهتمام بالشخص الآخر، إلخ.

ما لم يتم الإعتراف بهذه الأشياء والتعبير عنها بصوت مسموع أو شبه مسموع، فستمنعك من "أن تكون" مرتاحاً ومتسقاً فى غلاقتك بذلك الشخص.

كرر التمرين مع كل واحد من شركائك المتغيرين. كل شخص سيقدم طاقماً مختلفاً من العوائق، البعض أقل من الآخرين. تكرار تجريب "الكينونة" يبنى عادة إزالة العوائق التى تمنعك من أن تكون نفسك مع أى شخص. الهدف هو أن تقبل الحياة الكائنة بصرف النظر عما تكونه، وأن تصبح أكثر إرتياحاً مع المشاعر الغير مريحة.

بمجرد أن تعترف وتعبر عن عوائق "الكينونة" فسيمكنك أن "تكون" .

هناك قصة عن ممثل يهودى/روسى من مدرسة قديمة يزور صديقاً قديماً، وهو مؤلف، ويقول له: "لا أدرى، أنت كاتب، تجلس وتطبع شيئاً على الآلة، وتنهى النص، وتراجع النص. إنك تعمل، ولديك شيئاً لتنظر فيه. والرسام يرسم صورة، ويرى صورته. أما *أنا* فأعمل، وأنتهى من عملى، وكل ما يتبقى لدى هو أن أبصق على المرآة".

إن الكتاب يقومون بالكتابة، والرسامين يرسمون، والراقصين يرقصون، لكن الممثلين يجلسون ويشربون القهوة. أو يبقون فى غرفهم، مثل الرجل العجوز الحزين فى القصة، يتمرن على الأشياء الخاطئة، وينتهى إلى لا شىء عدا البصق على المرآة.

هناك أسباب عديدة لعدم إلزام الممثلين لأنفسهم بالتحضير كأسلوب حياة، وبنظام يومى ثابت للتمرين. أحد هذه الأسباب هو نقص المعرفة فيما يتعلق بما نتمرن عليه.

يقول مدرسوا التمثيل: "إخرج ولاحظ". ألاحظ ماذا؟ كيف؟ وكيف ترى ما تلاحظه؟ إن الجهل بما تعمل عليه يؤدى إلى تجنب العمل تماماً. وهناك ممثلين آخرين - مجتهدين وملتزمين؛ لكنهم يفتقدون المعرفة الراسخة بمهنتهم - يتمرنون على أشياء ليست مفيدة فى تطورهم.

كذلك فإن الإفتقار إلى مُنتج ملموس يعوق كثيراً من الممثلين من العمل فى المنزل، كما يشكو الرجل العجوز فى القصة. أنت لا يمكنك، فى نهاية جلسة تمرين، أن تضع يدك على عملك، على لوحة أو تمثال أو رواية. إن الشعور بالوحدة فى التمرين اليومى يكون أكثر مرارة عندما يبدو أنه ليس هناك مكافآت ملموسة.

لكن فى الواقع أنه يوجد مكافآت: إنك فى كل يوم تفتح فيه حساباً بنكياً من المهارات التى يمكنك أن تخلق بها حقائق عند صعودك على المسرح، يكون لديك أكثر بكثير من مجرد البصق على المرآة.

لا يوجد فنان جاد فى العالم لا يمضى كل يوم فى العمل فى فنه.لقد إعتاد سومرست موم (Somerset Maugham) أن يجلس فى التاسعة كل صباح ليكتب، وكان يكتب إسمة مرات ومرات حتى تأتيه فكرة. كان يفعل ذلك من أجل الإنضباط.

"ملبسة"

إهجر فنك ليوم واحد وسيهجرك لثلاثة

Desert Your Art For One Day And It Will Desert You For Three

٤- الممارسة اليومية

DAILY PRACTICE

هاك بعض الأشياء التى يجب أن تفعلها كل يوم: يجب أن تتعامل كل يوم مع جانب ما من جوانب قدرتك على الإسترخاء. ويجب أن تؤدى تمرين "إكتسب وعياً حواسياً" أكثر من مرة فى اليوم. قم بتمرين "بيانات شخصية" بشكل متكرر بقدر ما يمكنك التوفيق مع نشاطاتك اليومية. وكذلك تمارين الملاحظة، مثل "لاحظ، تساءل، وتفهم"، "سوق المزارعين"، إلخ. وتمرين "الذاكرة الحواسية" يومياً، بأشياء وبدونها. بالإضافة إلى كل أنواع تمارين "الكينونة". وتمرين "بيانات ذاتية" لكى تبنى بيانك الإحتياطى من الإختيارات. هذه التمارين وكثير غيرها التى تظهر فى هذا الكتاب، يجب على كل ممثل أن يمارسها يومياً. ومن الطبيعى أنك بعد ذلك، وبينما تتعلم معرفة إحتياجاتك الفردية، ستستخدم كذلك تمارين أداتية يومياً لتتغلب على هذه المشاكل المحددة. ويمكنك ممارسة كل التمارين الموجودة فى هذا الفصل يومياً حسب إحتياجاتك الفردية. وكلها تؤدى فى النهاية إلى إكتمال المادة الدرامية، كما أنها توسع من تطورك كشخص.

هناك ثلاثة فئات للتحضير، وكل التمرينات فى هذا الفصل تقع فى واحدة أو أكثر من تلك الفئات:

أولا : تحضيرات "أداتية" Instrumental Preparations

هى كل التمرينات المتعلقة بك *أنت*، بمشاكل معيشتك وبتمثيلك. إنك أنت أداتك. ربما يكون لديك مشاكل تتعلق بالتوتر، الخوف، الكبت أو الإنعزال. تحضيراتك فى هذه الفئة ستركز على تخفيف تلك المشاكل، ومشاكل أخرى متعلقة بالأدوات.

التحضيرات التى تقوم بها فى هذه المنطقة مماثلة للسلالم الموسيقية التى يتمرن عليها عازف بيانو فى حفل. إنت تتمرن لكى "تفتح" أداتك، متعاملاً مع العوائق التى تقف فى طريق حريتك وإستعدادك للعمل.

ثانيًا : تحضيرات من أجل الإرتباط بأناس وأشياء وأماكن

Preparations for Relating To People , Objects and Places

إنها تمارين تمكنك من الإرتباط بأناس خارج ذاتك، وبأشياء، وببيئاتك المادية. وحيث أن الحياة والتمثيل لا ينفصلان، فأنت تتمرن فى علاقاتك يوماً/بيوم بحيث تصبح أكثر قدرة على الملاحظة، وأكثر إكتساباً للحواسية، وأكثر تأثراً وإستجابة للحافز الخارجى. وحين تكون أكثر تعرضاً وإنكشافاً للناس والأشياء والأماكن، فستنجح أكثر فى إستخدام تلك العناصر كإختيارات فى المادة الدرامية.

ثالثاً: تحضيرات من أجل أداء بالدور Preparations for Doing Role

تلك هى الأشياء التى تعدك للقيام بالدور، والمشهد، ولتحقيق الإلتزامات الإنفعالية للنص.

تلك الفئات الثلاث تعتمد غالباً على إحداها الآخر. سيكون مستحيلاً أن تستعد للقيام بالمشهد لو لم تكن مستعداً من الناحية "الأداتية" للعمل. ربما يكون لديك فى المشهد الذى تؤديه الكثير من الصعوبة المتعلقة بالشخصية الآخرى إذا لم تستعد للإرتباط.

كذلك فإن التمرينات التالية تتداخل غالباً مع بعضها من فئة واحدة إلى التالية. ويمكنك إستخدام الكثير منها لأغراض متعددة. مثلاً، تمرين "قابلية التأثر" هو جزء من تحضيرك الأداتى، لكنك تستطيع، فى أوقات، أن تستخدمه بشكل خاص لتحقق إلتزاماً عاطفياً فى دور أو مشهد. الغرض من وضع فئات ثلاثة هو توضح فحسب للأسباب وراء قيامك بما تقوم به، أيا كان.

٥- اولاً: التحضيرات "الالاتية"

INSTRUMENTAL PREPARATIONS

(أ) تحضيرات من اجل الوعي Preparations for Awareness

الوعى هو عملية جارية، تكيف يومى. يجب أن تصبح التحضيرات للإرتفاع بوعيك أسلوب حياة. التمرينات هنا مصممة لتجعلك أكثر وعياً. وبينما تواصل، يجب أن تكتشف وتبتكر المزيد من عندياتك.

(٥) عنقود من اربعة Cluster of Four

لعدة سنوات كنت أبدأ فصولى كل أسبوع بـ "عنقود من أربعة"، لأننى وجدت أنها مجموعة متوازنة مثالياً من التمرينات لأبدأ بها.

الـ "عنقود" يتكون من الإسترخاء (تمارين 'لوجى'، "توتر وإسترخ"، "تنفس عميق"، "الدمية الهشة"، إلخ)، وتمارين "إكتساب الوعى الحواسى"، و"بيان شخصى"، و"ماذا أريد" كجزء من "بيان شخصى". الفصل الثانى يحوى أوصافاً كاملة لكل هذا.

من المهم أن نذكر أننا لم نصل إلى تتابع "العنقود" بالصدفة، لكن بالتجربة والخطأ والنجاح.

إنك تتعامل قبل كل شىء، مع توترك الجسدى، بحيث يمكنك أن "تكتسب الوعى الحواسى"، مرتقياً بحواسك لدرجات أعلى من الحساسية. وبعد ذلك تستمر لكى تكتشف كيف تحس وماذا تريد من خلال "بيان شخصى".

(٦) وعى فوق العادة Super Consciousness

إبدأ بقرار جبرى أن تصبح واعياً أكبر، ومدركاً أعظم لكل شيء يجرى حولك، فى كل المناطق الحواسية الخمس؛ وتصل إلى قرارك قائلاً: "سأكون واعياً فوق العادة. سأسمع كل صوت محتمل بحيث يمكن لأذنى أن تسجل من أكثر الأصوات وضوحاً إلى أدقها. سأرى وأشم وأتذوق وألمس كل شيء. أنا أرى كل الفواكه والورق على المائدة، وألتهمها من خلال كل حواسى الخمس، متشرباً كل تفصيلة مثل الإسفنجة".

قم بالتمرين لمدة عشر أو خمسة عشر دقائق. إنه تمرين غير طبيعى إلى حد ما حيث أن ملاحظاتك الدقيقة تغتصب تدفق الحياة لحظة/بلحظة الأكثر طبيعية، وربما لن يمكنك أن ترتبط بأى شخص وأنت تؤديه، إلا إذا أصبح ذلك الشخص موضوع "وعيك الأعلى"، وعندئذ سترتبط به بشكل غير طبيعى تماماً.

على أى حال، التكرار اليومى لـ "الوعى الأعلى" سيرتقى آلياً بمستوى إدراكك.

(٧) سوق المزارعين Farmer's Market

تم شرح هذا التمرين بإسهاب فى الفصل الثانى. ونذكرك هنا أنه ينطبق على تحضيرك الأداتى للوعى.

(٨) لاحظ . تعجب. وتفهم Observe , Wonder and Perceive

تم وصفه أيضاً فى الفصل الثانى. يشتهر الممثلين بأنهم منغمسين فى ذواتهم و"نرجسيين". هذا التمرين البسيط يكون صعباً جداً على كثير من الممثلين، لأنه غالباً ما تتكون بصعوبة عادة أن تكون مدركاً، وملاحظاً لشخص غير نفسك. لكن بالممارسة الدورية، فإن تمرين "لاحظ، تعجب، وتفهم"، كما هو الحال مع كل هذه التمارين، يرتقى متصاعداً من قرار متعمد إلى أن يصبح جزءاً من حياتك.

٦- حوار حول المهنة

DIALOGUE ON CRAFT

إريك : كم مرة سمعتنى أقول إن "المهنة مصممة لتتخلص من نفسها"؟

جوان : مرات كثيرة جداً. وقد جربتها، لأنه فى المسرحية الأخيرة التى كنت أعمل فيها، لم أكن بالتأكيد أدون ملاحظات عن كل تلك العمليات أثناء عروضى، لكن بإستعادة لحظة خروجى من المسرح، إستطعت أن أحدد لك، كما أفعل على خريطة الطريق، كثيراً من تلك الأشياء التى كانت تجرى *بينما* كنت منتبهة للمسرحية: عادات تتم فى وقت واحد.

كان تمرين "البيان الشخصى" يجرى طول الوقت فى السطور وفيما بين السطور. وكذلك تمارين "الإدراك الحواسى"، و"قابلية التأثر". وأيضاً ملاحظتى، تساؤلى، وتفهمى، كل ذلك كان متواصلاً. كل هذه التمارين لم تعد تمارين بعد. كانت أنا.

إريك : كان ذلك نتيجة للإستجابات المتكيفة من خلال الممارسة. نقطة جيدة. والآن لنجعل هذه النقطة واضحة جداً، التحول من تمرين إلى أسلوب حياة يتعلق بما قلت لتوى: إن المهنة مصممة لتتخلص من نفسها.

لو أنك أديت هذه التمرينات مرات كثيرة كافية، وبشكل متكرر فى حياتك يوماً/بيوم، وفى تمثيلك، وفى پروڤاتك، فى حياتك كلها، فستصبح جزءاً من نسيج اللحظة/بلحظة لـ "كينونتك". إنها تصبح *أنت*.

(٩) بيان حواسى تفصيلى Sensory Inventory

لقد أدينا هذا التمرين بتفاصيله الكاملة فى الفصل الثانى. "البيان الحواسى" هو التقصى لكل حواسك، وما الذى يجعلها تعمل، وكيف تتأثر بحافز خارجى.

نقطة هامة: بينما تكرر التمرين يوماً/بيوم، ستنمو رهافتك الحواسية، وتبدأ المزيد والمزيد من أجزاء كل حاسة فى العمل بفعالية. وعليه فهو بحث وتقصى لا نهائى يحفز مستوى أعلى وأعلى بشكل متزايد من الإدراك الحواسى.

(١٠) الذاكرة الحواسية Sense Memory

هذا التمرين هو واحد من أفضل أنواع إثارة الوعى.

قم بتمرين "الذاكرة الحواسية" كل يوم فى حياتك من خمسة عشر دقيقة إلى ثلاث ساعات. أنفق فيه القدر من الوقت الذى تستطيعه.

التدريب الحواسى يكثف بشكل مطرد وصولك اليسير، حواسياً وإنفعالياً. وبينما تتمرن، مشجعاً حواسك على الإستجابة لحافز خيالى، ستدهش حيال إمتداد وعيك المطرد.

(١١) النزعة الحسية Sensuality [١]

إنه تمرين ذا ثلاثة أجزاء يمكنك القيام به إما وحدك أو فى مجموعة. وقد إكتشفت أنه يكون مؤثراً عقب تمرين "عنقود من أربعة".

الجزء الأول يتعلق بالنزعة الحسية المرتبطة بجسدك.

والجزء الثانى هو النزعة الحسية تجاه أشياء جماد.

والجزء الثالث، والذى ستحذفه لو كنت تؤديه وحدك، هو النزعة الحسية المرتبطة بأناس آخرين.

إبدأ بالجزء الأول، لامساً نفسك بيديك فى كل جسمك. إشعر حواسيا وحسياً بالأشكال والخطوط الهضابية لجسمك، وبتكوينك العضلى، بالأنسجة المتنوعة لجلدك وملابسك. شجع جسمك على أن يستجيب للمس يديك، إلى جانب كونك واعياً بما تحس به يداك، بحيث تكون مستجيباً لمسياً على كلا الطرفين.

إسمح لجسمك أن يجد إيقاعه الخاص به وحركته وأنت تستكتشفه، متذوقاً نفسك، متشمماً نفسك ومنصتاً لأصواتك الحسية. ساعد نفسك على أن تصنع أصواتاً تأتى من شعورك بالنزعة الحسية، ودع الحركات الإيقاعية لجسدك تتدفق مع أصواتك لتخلق إيقاعك الخاص. هذا القسم الأول من التمرين يتكون ببطء حتى يكون جسمك بأكمله مشاركاً ومتحركاً: عنقك، رأسك، أكتافك، ذراعيك، رسغيك، كاحليك وركبتيك، وكذلك منطقة الحوض.

ثم إنتقل إلى الجزء الثانى، إلى الأشياء. إرتبط حسياً بالحائط، بالأرضية، بالسجاد، بالكرسى، وبأى أشياء فى الحجرة، مثل حافظة أو كتاب أو منفضة سجائر. عُرض كل أجزاء جسمك للشىء بحيث يرتبط جسمك كله به حسياً. إذا كان شيئاً صغيراً حركه فى كل مكان على وجهك، فى وحول فمك، تحت ذراعيك، صدرك وبطنك،. ولو كان هذا الشىء هو السجادة أو الحائط، قم بإتصال كامل، للأمام وللخلف، سامحاً لكل إنحناء فى جسمك أن يلمس الحائط. ومثلما فى الجزء الأول من التمرين، حفز حركة إيقاعية، إيقاعك الحواسى الخاص بك، بينما تتذوق وتشم وتستمع لإحتكاك جسمك بالشىء.

شجع نفسك على أن تتذوق وتلمس أشياء قد تتجنبها، كأن تشم حذاء شخص، أو تلوك حزام حقيبة يد أو كرسى.

وهناك تنوع للتمرين يسمى "الحسية البدائية Primal Sensuality"، ويؤدى بنفس الطريقة، فيما عدا أنك تتعامل معه من البداية بإلتزام أكبر بأن تكون حيواناً وبدائياً أكثر فى كل حركاتك وأصواتك. هذا التنوع يفيد فى كسر الحواجز بشكل أسرع.

هناك تمارين لا نهاية لها للوعى إلى جانب تلك المقترحة هنا. ويمكن أن يتفرع أى منها إلى مجموعة كاملة من التمرينات. وبينما تعمل يومياً، ستفاجىء بالعديد من الأشياء التى تصلح لك بشكل خاص، وستتطور تلك إلى مخزونك ("ريبرتوارك") الخاص بك من تحضيرات من أجل الوعى.

(ب) تحضيرات الأنا *Ego Preparations*

وحين كنت ممثلاً فى المدرسة، كنت معروفاً بـ "دان المتأمل"، لأننى غالباً ما كنت مكتئباً. وعلى مدى سنوات، وبينما كنت أعمل كمحترف، كنت نادراً ما أحس بأن لدى الحق فى أن أكون مسموعاً، الحق فى أن آخذ الوقت لأستعد حين كان الأشخاص الآخرين فى إنتظارى لأبدأ فى قراءة (دورى)، الحق فى أن أتوقف فى منتصف اللقطة وأعيدها. كنت أفعل ما يفعله معظم الممثلين: فعلت ما أظنه متوقعاً منى على حساب ما كان على بالفعل أن أقدمه.

لم يحدث، حتى بدأت فى التدريس، أن وجدت طرقاً لأساعد نفسى كممثل، لأننى كمدرس إستطعت أن أرى بموضوعية، أثناء تعاملى مع ممثلين آخرين، كيف أنه كان مهماً أن أعزل وأحدد تلك المنطقة من ذات الممثل وكيف تؤثر فى عمله.

هناك أحصنة سباق جيدة تخسر السباق لأنها لا تخرج من البوابات. وقد لاحظت كمدرس أن الأشخاص الموهوبين جداً، وحتى أكثر الأشخاص موهبة، غالباً ما يجدون صعوبة فى الوصول إلى بواباتهم، الوصول إلى ما وراء إكتئابهم و"قلقلاتهم"، حيث يمكنهم إستخدام براعتهم الحرفية والعمل بشكل خلاق. بمجرد أن يبدأوا فى التمثيل، كانت براعتهم الحرفية تحملهم للنهاية أحياناً، لكنها لم تكن شيئاً يمكنهم الإعتماد عليه. ولقد وجدت أن نقطة البداية تلك، نقطة ما قبل/البداية، هى المكان الذى "ينغرز" فيه الكثيرون من الممثلين، وبدلاً من أن يجدوا طرقاً لمساعدة أنفسهم، يصابون بالذعر ويزيفونها، فارضين سلوكاً لمواجهة المتطلبات المسرحية.

ولاحظت أن الممثلين يعانون من تنويعات من علل/الأنا، عفاريت ماكرة تهمس لهم: "أنت لست جيداً بما يكفى..لا أحد يريدك..أنت أكبر من اللازم..أنت أصغر من اللازم. لست حسن المنظر بما يكفى.. ليس لديك موهبة كافية..لم تذهب أبداً للجامعة .. أنت أحمق أن تواصل المحاولة..".

فى العمل الذى قمنا به فى الفصل، أصبح مفهوم حالة/أنا الممثل متزايداً أكثر فأكثر فى الأهمية، كجزء من تحضيره الأداتى. وقد أخذت بعض التمارين الحواسية العامة وصممت أخرى، مستثمراً بعض الحوادث حسنة الحظ التى جرت أثناء المشاهد، وخلال العمل الفردى، وخلقت مجالاً أسميه "تحضيرات الأنا". لابد أنه يوجد على الأقل خمسة وسبعون تمريناً فى هذه المنطقة وحدها، والتى نمارسها فى الفصل، ويستخدمها الممثلون الذين درسوا معى فى عملهم الإحترافى.

كل التمرينات تساعد الممثل على أن يغير حالته/للأنا إلى حالة/أنا أفضل، حالة يمكنه فيها أن يشعر بالرغبة فى العمل، ويسمح لنفسه أن ينجح. وفى التمارين العديد من مناطق التأكيد المختلفة لكى تتطابق مع صعوبة/الأنا، أياً كانت فى هذه اللحظة.

فحين تشعر بتزعزع حيال قدرتك على التمثيل، يمكنك القيام بتمرين "أنا" يدعم من تماسك براعتك الحرفية ("فلتحصى النعم الحرفية التى تملكها!").

ولو كنت مستعداً للعمل لكنك تشعر أنك مقلقل جسمانياً، مشمئزاً من شكلك، فهناك تمارين لترفع من قبولك الذاتى جسمانياً. ولو أحسست بأنك سلبى ومكتئب، فيمكنك القيام بأى عدد من تمرينات "الإيجابية". ولو كنت خائفاً أن تُسمع وأنت تقول تصريحات كبيرة، فيمكنك أن تختار أنواعاً كثيرة من تمارين "الإلتزام/الكبير" لتساعد نفسك. الإختيار غير محدود، حسب ما تحتاجه.

إلى جانب تعزيز إستعدادك للعمل، يمكنك أيضاً إستخدام تمرين أنا (ego) كإختيار لتحقق الإلتزامات الإنفعالية فى مشهد من مسرحية.

لو أردت أن تحس بشكل سيء، لكنك هذه الليلة تشعر شعوراً جيداً، فيمكنك أن تعكس أحد "تحضيرات الأنا" لتهبط بنفسك. أو ربما كنت تشعر شعوراً حيادياً: لست مكتئباً، لكنك لست منشرحاً كذلك. بإمكانك أن ترغب أولاً فى القيام بأحد تمارين "تحضير الأنا" لترفع حالتك إلى شيء أكثر حياة وإلهاماً، بحيث يمكنك عندئذ أن تغرق فى الكآبة المطلوبة، ومع ذلك فما زال لديك دوافع مثيرة.

إن "تحضيرات الأنا" هى جزء لا يتجزأ من تحضيرك الأداتى، لأنه بدون قبول كاف لنفسك لن يمكنك أن تبلغ موهبتك، مهما كان قدر الموهبة لديك.

(١٢) توصل لإحساس بما إعتدت أن تكون

Get a Sense of What You Used to Be

إنه تمرين بناء/معنوى. غالباً ما ييأس الممثل من المدى الذى عليه أن يواصل فيه الطريق. "إنظر إلى أى مدى على أن أذهب!" هذا التمرين يقول له: "إنظر لأى مدى وصلت!" إنه يصل إلى منظور لتطوره فى الثلاث أو الخمس سنوات الماضية.

هناك طريقتين لأداء هذا التمرين. أولاً، يمكنك ببساطة أن تتذكر كيف كنت من ثلاث إلى خمس أعوام ماضية، كيف كنت ترتبط بالناس، كيف تعاملت مع مواقف معينة، الأدوار التى مثلتها، وكيف عالجت حرفتك. يمكنك إما أن تفكر فى هذه الأشياء، أو تتحدث عنها مع نفسك أو مع مجموعة. والطريقة الثانية هى زن تقوم بتمرين ذاكرة إنفعالية وتعيد بشكل حقيقى خبرتك فى ذلك الوقت. هذه الطريقة تكون أكثر إستهلاكاً للوقت، لكنها تحوى نفعاً زائداً وهو منحك نوعاً من السلوك الذى يمكنك إستخدامه فى النص.

(١٣) خذ ما تستحقه Take Your Due

هذا التمرين يكون أكثر تأثيرا حين يؤدى فى مجموعة أو مع شخص آخر: عبر بصوت عالٍ من خلال كلمات وأفعال عن كل الأشياء الإيجابية التى تشعر أنها تعتريك. سل عما تريد من مختلف الأشخاص حولك: "جو، أريدك أن توجه إنتباهاً أكثر ناحيتى. سو، أريد منك أن تأخذينى بجدية أكثر. أريدكم جميعاً أن تتوقفوا عن الكلام بينما أؤدى هذا التمرين".

تحدث فى مجالات تشعر فيها أنك قد أسىء فهمك، وأنك لم تنل ما تستحقه - "لا أحد منكم يعرف هذا، لكنى مصور ممتاز وأرسم جيداً، ويوماً ما سيتم الإعتراف بى على أننى الممثل الذى أنا عليه". أو: "بيتر، أنت تظن أننى أنتقدك أكثر من اللازم، لكنى بالفعل أتوقع منك الكثير لأنك موهوب جداً، ولهذا، فأنا أطلب الكثير. أريدكم جميعاً أن تعرفوا أننى ممتلىء بالحب. أنا أملك الكثير من الحب لأعطيه، وأريدكم أن تكونوا منفتحين بحيث تقبلونه".

بينما تؤدى هذا التمرين بشكل متكرر ستنمو ثقتك فى نفسك. إنك تكتسب ثقة فى قدرتك على الإدلاء ببيانك الخاص بك.

تذكر أن تدلى بتصريحك جسدياً كذلك، واقفاً منتصباً إلى كامل إرتفاعك، آخذاً مساحتك المستحقة، سامحاً لنفسك أن تكون مفرطاً فى تنميق إيماءاتك لو رغبت.

طبعاً هناك بعض الممثلين الذين يسيئون تفسير أى تمرين. كان لدى طالب فى مرة، شاب عريض يدعى ميكى (Mickey)؛ كان فى كل مرة أعطيه هذا التمرين يقوم بشكل ممنهج بتحطيم المسرح، قاذفاً بالكراسى من حائط لحائط وممزقاً الوسائد. حتى أنه أحدث تشققات فى يده مرة وهو يخبط باباً بعنف. وقررت أخيراً أن أعطى مسرحى ما يستحقه، ولم أعد أطلب منه أن يؤدى هذا التمرين.

(١٤) الإحساس بالقيمة Sense of Worth

يمكنك القيام به وحدك أو فى مجموعة.

الغرض: الإرتباط بإنجازاتك القيِّمة.

غالباً ما ينزع الناس إلى تقليل أو نسيان أشياء عملت بمشقة لتحقيقها.

عبر عن كل قدراتك ونجاحاتك، وبفعلك هذا، سيظهر على السطح إحساس بالقيمة ربما لم تكن قد بدأت به.

(١٥) لا أبالى Don't Care

قم به وحدك أو فى مجموعة. عليك أن تقول : "أنا لا أبالى بخصوص ..". "لا أبالى أن..". لا أبالى بـ..". "ليس بإمكانى أن أبالى أقل أن..".

نموذج: "لا أبالى بما يحدث فى واشنطن. لا أبالى بالنميمة التافهة. لا يعنينى ما قاله بيتى (Betty) لتوه عن چين (Jean). لا أبالى إذا لم أكن مفهوماً دائماً. إعتدت أن أهتم بذلك كثيراً، لكنى لم أعد كذلك. لا أهتم كثيراً بكونى طيباً كما تعودت. أنا لا أبالى بكثير من الأشخاص"، إلخ.

هذا التمرين يسمح لك أن تنظف نفسك عقلياً ويحررك من مواطن القلق بحيث يمكنك أن ترتبط بما تهتم به فعلاً. إن خليطاً من الإهتمامات أحياناً يجعلك تشعر بأنك مضغوط ومثقل. ويمكن للحذف المتعمد لهذه الأشياء التى لا تبالى بها أن يخفف من حملك ويضع ذاتك فى مكان مختلف بحيث تستطيع أن تعمل.

(١٦) الإيجابية والشرعية Positivity and Validation

هناك طريقتان لمعالجة تمرين "الإيجابية". إبدأ بأياً كان من الدوافع الإيجابية التى تشعر بها فعلاً وحولها إلى ألفاظ: "أشعر أنى أحب كونى هنا. إنه مكان لطيف. أنا أحب بعض الأشخاص هنا..". قم بالبناء من هذه النقطة، باحثاً عن مزيد من الأشياء الإيجابية التى ترتبط بها.

لو قادك ذلك إلى مزيد ومزيد من المشاعر الإيجابية، عظيم. وإذا لم يحدث، يمكنك عندئذ أن تبدأ فى المبالغة، أن تكون إيجابياً بشكل قسرى، حتى تشعر بإيجابية أكثر.

المعالجة الثانية هى الطريقة التى تبدأ بها التمرين حين تشعر بسلبية، لدرجة أن حتى التفكير فى كونك إيجابياً مستحيل. يمكنك عندئذ أن تبدأ بقرار متعمد أن تبالغ - وحتى أن تكذب.

تعهد بإلتزام إجبارى أن تقول فقط أشياءاً إيجابية عن كل شىء تراه وتسمعه وتتذوقه وتشمه وتلمسه: "هذا مسرح جميل. أحب لون الحوائط. (ربما يكون لون الحوائط بنى "روثى"، لكن قلها على أى حال). كل هؤلاء الناس الرائعين الموجودين هنا يمنحونى إهتمامهم ويرسلون لى إشارات الحب. أشعر شعوراً رائعاً. أنا أشعر بأنى مفعم بالإبداع"، إلخ. المرجو أنك ستتصل عند نقطة ما فى بذور إيجابيتك المدفونة.

أما "الشرعية"، فهو تنوع لتمرين "الإيجابية": تقوم بالدوران فى الغرفة وتعبر عن أفكار تدعيمية ومعطية للشرعية حول كل شخص: "كورين (Corinne)، أعتقد أنك إنسانة دافئة ومعطاءة. أنا مسرور أنك هنا. چون، أنا أحب طريقة لبسك الليلة. إن إهتمامك بالطريقة التى تبدو بها قد نمت بالفعل. دانى، أنت موهوب فوق العادة. آلان، إن إحساسك بالصدق رائع".

بعبارة أخرى، بإعطاء مجاملات مخلصة، وبإضفاء شرعية على الآخرين بأمانة، ستبدأ فى الشعور بشكل أفضل عن نفسك، وبالتالى ستغير حالة/أنا السلبية إلى حالة /أنا الإيجابية.

(١٧) تمارين المرح Fun Exercises

حفز إحساسك الخاص بالمرح بأى طريقة تستطيعها. إنهض وكن مهرجاً ببنطلونات منتفخة كالحقيبة.. قلد ديكاً.. سر فى المكان مثل دجاجة، وصح مثل ديك عابث. إصنع وجوهاً مضحكة وأصواتاً مجنونة أمام كل واحد. كن سخيفاً بقدر ما تستطيع - "سخيف/"لكعى" "silly-dilly"(٢). شوه جسمك بأوضاع سخيفة وتحدث للناس فى الغرفة بلغة بربرة. إذا لم يجعلك ذلك تشعر بشكل أفضل، فلن يصلح معك شىء!

(١٨) الأنا المقارنة Comparative Ego

قم بهذا التمرين فى صمت بحيث لا تنفر أى شخص. فلتجد فى كل شخص حولك الأشياء التى تجعل تشعر بشكل أفضل منه أو منها، سواء كانت جسدية، أو ذهنية، أو عاطفية، أو مالية أو مسرحية. فكر لنفسك فى أشياء مثل: "أنا مسرور لأن لدى مال كاف بحيث أننى لست مضطراً لأن أستجديه مثلما تفعل چين.."، "منظرى أفضل من هارى، وأنا أصغر سناً". "لقد عملت أكثر من معظم هؤلاء الأشخاص". "من هنا يعرف أكثر منى عن التمثيل؟"

قم بتمرين "الذات المقارنة" حتى تشعر بشكل أفضل ويمكنك أداءه فى أى مكان، فى موقع تصوير فيلم، فى الشارع، فى الفصل، أو فى حفل.

(١٩) إجعل نفسك جميلا Make Yourself Beautiful

هذا التمرين يتعامل مع ذاتك الجسمانية، وتستخدم فيه العملية الحواسية لتخلق إحساساً أعظم بنفسك. إبدأ بما هو كائن، محدداً ما تشعر بالفعل تجاهه بشكل جيد، حتى لو كان شيئاً واحداً. ربما كان لديكِ صدراً جميلاً. إستعرضيه فى المكان. إرتبطى به فى فخر. أكديه وضخميه، شاعرة بإحساسك بالقوة فى هذه المنطقة. تبخترى حول الغرفة وكشفى مشاعرك الإيجابية إلى حد ما عن نفسك، وإجعليها مشاعر إيجابية للغاية، وأوجدى أكبر عدد ممكن من الأشياء الحقيقية.

(٢٠) تولى الزمام. او المبشر Take-Over Or Evangelist

إنه نوع من التمارين التى تحوى إلتزاماً كبيراً، وهو مصمم ليثيرك أنت والآخرين، ولتشغيل "هرمون" غدة التنبيه. وهو ممتاز للأشخاص السلبيين، وللممثلين والممثلات، الذين يتحدثون برقة، والخجولين، الذين تحتاج ذواتهم إلى دفعة قوية.

أنت ببساطة تلتزم إلتزاماً كبيراً "بتولى زمام" مجموعة أشخاص، ومثل المعلن عن السيرك تبيع لهم أى شيء، من فكرة، إلى مُنتج صحى، إلى الدين، إلى نظارات ملونة بلون رمادى للنظر إلى كسوف الشمس. إستحوذ على إنتباههم وإحتفظ به من خلال حماسك. حاضرهم، عظهم، أنشد - كن مبشراً أو قساً يحيى الروح الدينية.

وحتى لو كان التمرين يعطى إحساساً غير مريح فى البداية وليس مناسباً لشخصيتك، إقفز وقم به بشكل قسرى. فى وقت قصير ستكون منغمساً فى القوة الدافعة وستحملك معها. ستصبح ذاتك منطلقة ومبتهجة.

(٢١) الجيب السحرى Magic Pocket

تمرين "أنا" رائع يعتمد على خيالك.

يمكنك القيام به من خلال إيحاء بسيط، أو من خلال الذاكرة الحواسية.

تخيل أن لديك فى أحد جيوبك شيئاً بديعاً: عقد مع إستديو لسبع سنوات بمرتب متصاعد بشكل فلكى؛ برقية مفادها أنك فزت بجائزة الأكاديمية؛ مفاتيح سيارة رولز رويس تنتظر بالخارج؛ محفظة لا تفرغ أبداً من النقود؛ خطاب من شخص أحببته دائماً ولم تعد تراه، يسألك فيه أن تنضم إليه فى رحلة فى المحيط.

لديك فى جيبك أى شىء يمكنك أن تتخيل أنه هناك، سواء فى الواقع أو بشكل رمزى - الجانب السحرى للتمرين يكون جانباً حيوياً.

يجب أن تشجع نفسك على أن تؤمن بالسحر. إمش حولك ويدك فى جيبك، أو رابتاً على جانبه الخارجى؛ وإسمح لهذا لإعتقاد بأن ينمو حتى تشعر كليةً بأنك تمتلك أعظم الأشياء أهمية فى حياتك.

(٢٢) نعم! نعم! Yeah! Yeah

"نعم..نعم..نعم!..نعم..! *نعم! نعم!!!!* قل هذه الكلمة الواحدة بادئاً بها خافتة، ثم متصاعداً تدريجياً (كريشندو crescendo)، المرة تلو المرة، أكبر فأكبر حتى تصبح صرخة هائلة صادرة من إخمص قدميك إلى قمة رأسك.

ستملأ قوة هذه الإيجابية كيانك كله وتثير كل شخص حولك. وسيجعلك التمرين ترغب فى الذهاب خارجاً وهدم بعض الحوائط! (إتخاذ موقف حازم).

(٢٣) إشعر بذاتك وأكدها (الرجل الخارق والمرأة الخارقة)

Feel and Affirm Self (Superman and Superwoman)

قم بإتصال مادى مع جسمك، لامساً عضلاتك، سواء كنت رجلاً أو إمرأة. إضغط، ودلك، وإربت على الأجزاء التى تشعر معها أنك قوى، وشجع القوة أن تنمو فى تلك الأجزاء، ودر وسر خلال بقية جسدك.

إثن عضلاتك، تبختر، خذ وضعاً، قف منتصباً، إعصر عضلات فخذيك وأنت تمشى بخطوات واسعة ومع كل خطوة كن واعياً بقوتك الخارجية والداخلية.

من الممكن أن تصحب حركاتك بأصوات إما لفظية أو غير لفظية، بطريقة بسيطة جداً مثل: "**أنا أكون. أنا أحس. أنا قوى. أنا أحس بقوتى**". ستمر بخبرة تأكيدٍ متنامٍ لنفسك.

وبما أنك واحد من نوعه، متفرد فى ذاتك، فستكون إهتماماتك الذاتية فردية، وستتعلم ما تحتاجه فى هذا المجال بينما تصبح أكثر وعياً بكل إحتياجاتك التحضيرية.

التمرينات هنا تغطى تنوعاً من مناطق الأنا.

إبتكر تمارينك الخاصة.

صغ أدواتك للتعامل مع ذاتك.

لكى تمثل يجب دائماً أن تحس أن لديك الحق فى أن تكون حيث أنت، وأن تفعل ما تفعل ما تقوم بفعله.

هوامش

(١) كلمة الحسية (sensuality) تشير إلى التعبير أو الإيحاء بالإشباع الجسدى، خاصة الجنسى، وهى تختلف عن كلمة الحواسية (sensory) التى تتعلق بالحواس الخمس، كما يتبين من الفقرات السابقة، وكان لابد من ترجمة الكلمة الأولى بـ "النزعة الحسية"، حتى يتضح الفرق. (المترجم)

(٢) silly-dilly تعبير أمريكى دارج يشير إلى الشخص الذى يأتى بتصرفات حمقاء ومضحكة. والمقطع الأول من هذا التعبير، كلمة silly، تعنى سخيف أو أحمق، كما تشير إلى الشخص الذى لا يعرف كيف يفكر ويقول أشياءاً حمقاء وربما لا معنى لها. أما الكلمة الثانية، dilly، فتعنى التلكؤ أو التسكع، وعدم القدرة على إتخاذ قرار واضح. ولذلك كان تعبير "سخيف/لكعى" هو أفضل ترجمة لهذا التعبير الدارج. (المترجم)

(ج) تحضيرات من اجل قابلية التعرض او التأثر [1]

PREPARATIONS FOR VULNERABILITY

٦- حوار حول قابلية التعرض أو التأثر

Dialogue On Vulnrability

إريك : تعرفون ذلك المجال الذى حدثتكم عنه، فصل الحرفة وتقسيمها إلى فئتين رئيستين، المؤثرة والمعبرة؟

چوان : نعم، نعم.

إريك : قابلية التعرض ترتبط بالتأكيد بالفئة المؤثرة. والتحضير لقابلية التعرض يعد مجالاً آخر، مثل مجال "الأنا" التى وجدت من عملى مع الممثلين، وعملى أنا نفسى كممثل، أنها هامة جداً. لو كان ثمانية وتسعون فى المائة من التمثيل تحضير، فيجب وضع التأكيد على التحضير، لأنك لو كنت معدة للتمثيل فسيمكنك (أن تمثلى)، ولو لم تكونى معدة فلن يمكنك (أن تمثلى). والتمارين المصممة من أجل قابلية التعرض أو التأثر ستحفز قدرتك على أن تكونى حساسة ومتأثرة. وكل التمارين فى هذه الفئة ستجعلك أكثر حساسية لحوافز حقيقية وخيالية. والآن، هذه نقطة هامة للغاية:..*حقيقية وخيالية*..لأنك لو أصبحت متاحة أكثر لأن تكونى أكثر تأثراً بالأشياء، فستزيدين من حدود كونك متاحة، وكما ستزيدين من قابليتك للتعرض على مستوى المعيشة يوماً/بيوم. أتعرفين ما أعنى؟

چوان : بالتأكيد أعرف.

إريك : لو توصلت لأن تكونى أكثر تعرضاً مع مرور الأيام فستكونين متأثرة بأشيـاء أكثر إحداثاً للتأثير كانت موجودة دائماً. وكذلك، فبينما تصبحين أكثر حساسية وقابلية للتعرض، ستكونين متأثرة بالأشياء الخيالية التى تقترحينها، أو تبتدعينها، أو تعملين من أجلها.

إذن القابلية للتعرض هى وحش يقطن منطقة هامة فى تحضيرك، لأنها تجعلك مستعدة لأن تتأثرى.

مثلاً، الليلة الماضية فى الفصل، تذكرين؟ كنت أتحدث إلى لورى وقلت لها إنها يجب أولاً أن تصل لمرحلة القابلية للتعرض وتستسلم لها قبل أن تتمكن من تمثيل عاهرة سكيرة، وفهمت هى ذلك. عديد من الممثلات لا يفهمن ذلك. هن يبدأن فوراً فى العمل من أجل النتيجة النهائية، العاهرة السكيرة، ويغلقن كل الأبواب.

چوان : هذا صحيح. العاهرة السكيرة قد تكون سكيرة لأنها خائفة فى الأعماق من قابليتها للتعرض. لابد أن تفهم ذلك. يجب أن تكتشف ما تحت السكر الموجود على السطح. وشىء آخر، هو أن مجال قابلية التعرض هذا يكون محرجاً بشكل خاص حين يعمل عليه الممثلون، لأنه يعطى إحساساً بالسخف والرخاوة؛ كما يعطى إحساساً بالعرى واللا تمثيل؛ إحساساً بأنك أعزل.

وهناك ذلك الشىء التقليدى بشأن "المحترف"، أنت تعرف: تدخل وتلقى نكاتك وتقبض نقودك. حتى بعض الممثلين الراقين، الذين يتسمون

بالحساسية، لا يسمحون لأنفسهم أن يكونوا قابلين للتعرض أو التأثر في مكان التصوير، في العمل. قد تكون مخاطرة، وهم يفضلون الاحتفاظ بسيطرتهم على أنفسهم، لأنهم يعتقدون أن هذا هو ما يكون عليه المحترف.

حين يعمل ممثل فعلاً في مجال قابلية التعرض هذا، فلن يبدو محترفاً بهذا المفهوم المريض للكلمة. سيبدو مضطرباً ومتخبطاً.

إريك : نعم، أحياناً تتدحرج الكرات الحمراء كلها في إتجاه واحد، وأنت الكرة البيضاء، تتدحرجين في الطريق الآخر. أنت هدف، لكن عليك أن تقومي بالعمل الذي *عليك* أن تقومي به لكي تقومي بنوع العمل الذي *تريدين* القيام به. إن نتائج عملك على قابلية التعرض، النتائج بمفهوم *أداءك*، ستفوق كثيراً النتائج التي يصل إليها الممثل التقليدي الذي يلقي بنكاته - ربما يضحكون منك في موقع التصوير، أو يكونون محرجين من أجلك، أو حتى يتجنبونك، لكنهم حين يرون عملك على الشاشة، سيتوقف الضحك. إذن كوني الكرة البيضاء، وواصلي التدحرج في الإتجاه الذي يأخذك إليه تحضيرك.

جوان : صحيح! هذا مؤكد.

إريك : أريد أن أقول شيئاً آخر. في الليلة الماضية في الفصل قالت لي جوي "لا *أريد* أن أحس. لا أريد أن أكون متأثرة. لا أريد أن *أمر بذلك*!" هذا صحيح، إنه غير مريح، ومؤلم أحياناً. فبينما تنضجين وتحسين أكثر، فالأمر يكون مهدداً للغاية، ومرعباً جداً، خاصةً لو كان تكيفك معه كان لحماية نفسك ضد الإحساس. لكن، كما قلت لجوي الليلة الماضية مراراً

وتكراراً، إنها الحقيقة، يجب أن تمرى خلال أكثر أجزاء الغابة كثافة لكى تخرجى من الغابة. يمكنك أن تقفى ناظرة إلى الغابة طول حياتك ولا تمرى خلالها أبداً، ولا تصلى أبداً للناحية الأخرى. إن هذا بنطبق على أى مجال، وليس على قابلية التعرض فقط.

چوان : إنتظر لحظة. لو أنك ستصبح صرافاً فى بنك فلا بأس أن تنظر فى الغابة ولا تمر خلالها.

إريك : لا أدرى. إحساسى هو أننى أظن أنه يمكنك الإستمتاع بالحياة أكثر بالعمل بمفهوم ما تحسين به فعلاً، بكل حساسياتك، حتى لو كنت صرافة فى بنك.

چوان : لكن (هذا المفهوم) مع الممثل يكون شيئاً حتمياً.

إريك : لا أظن أن حياة صراف بنك تعتمد عليه كما يفعل الممثل. على أى حال، الإنفتاح وكونك قابلةً للتعرض أو التأثر، وتجربين الحياة على مستوى أعلى وأكمل، سيكون أفضل للجميع، أيا كان ما تفعلينه.

هوامش:

(١)كلمة vulnerablity تثير بعض المشاكل، فهى، كما يقول الأستاذ الدكتور محمد عنانى "من الكلمات التى ترفض بإصرار معادلتها بكلمة واحدة" لتوضح معناها بالعربية، كما أنها تتحمل عدة معان. ففى "النفيس" تترجم بأنها العرضة للطعن (أو الجرح)، والقابلية للإنجراح؛ وأيضاً الإستضعاف والضعف. أما "المورد" فيضيف التعرض للهجوم أو الإنتقاد، ويترجم كلمة vulnerable بالشخص الحساس والسريع التأثر بالنقد أو الإغراء. ويترجمها "أوكسفورد" بعبارة "التعرض للهجوم أو النقد". أما *Cambridge International Dictionary of English* فيشرح كلمة vulnerable على النحو التالى: (الشخص) القابل لأن يؤذى، أو يتأثر، أو يهاجم بسهولة، جسدياً وعاطفياً وعقلياً. ووفقاً للدكتور عنانى، فالكلمة مشتقة من الفعل اللاتينى vulnerare = "يجرح"، وتطلق فى الإنجليزية "على الضعيف أو المستضعف الذى يتعرض للأذى بسبب ضعفه". وقد وجدت أن المعنى الذى يتفق مع ما يريده المؤلف هو ما يورده هو نفسه فى التدريب التالى، وهو الإنفتاح "على كل أنواع الإنفعالات" حتى العابث منها. كما أنه كما سيتبن القارىء، يركز على قابلية الممثل لأن "يعرض" مشاعره، ولأن "يتقبل النقد"، ويكون "حساساً وقابلاً للتأثر والتأثير. ومن هنا كان إختيارى لعبارة "القابلية للتعرض أو التأثر". (المترجم)

(٢٤) قابلية المجموعة للتعرض او التأثر Group Vulnerability

القابلية للتعرض أو التأثر تعنى أن تكون مفتوحاً لكل أنواع الإنفعالات، وليس مجرد الأمور الجادة والحزينة، أو الأشياء التى تخجل من كشفها، بل المشاعر العابثة كذلك، أى مجالات المتعة والمرح.

هناك طريقتين لأداء "قابلية المجموعة للتعرض": من الممكن أن يتكلم فرد واحد فى المجموعة عن تجربة حدثت له أو لها، مشاركاً هذه التجربة مع المجموعة. ويجب أن تكون تجربة ذات دوافع إنفعالية قوية، والمرجو أن المجموعة ستطابق نفسها مع هذه القابلية للتعرض، وعندما يشارك أفراد أكثر بخبراتهم، سيصبح الجو العام فى الغرفة أكثر حساسية وتأثيراً.

إنه تمرين ممتاز سواء للفصل أو البروفة، لأنه يجعل المجموعة مستعدة للمضى إما فى المزيد من التمارين التحضيرية، أو فى التعامل مع المسئوليات فى قطعة (نص). وحين يؤدى فى موقع بروفة مع محترفين، فإنه يكون مفيداً لو كان المخرج يقود العمل بتجربة "تعرض" من عندياته، معطياً نموذجاً للرغبة فى أن يكون المرء مفتوحاً.

طريقة أخرى هى أن تجعل أفراد المجموعة يعملون بأنفسهم بشكل متزامن وفردى. كل شخص يعمل بشكل خصوصى من أجل إختياراته الخاصة، وستكون إستجابات قابلية التعرض "معدية"، مثل الضحك والدموع.

سيكون للإنفعال فى الحجرة تأثير كرة الثلج، يتغذى من نفسه، ويرتقى إلى درجة عالية من قابلية التعرض أو التأثر.

(٢٥) إثارة الإحتياجات والكشف عنها Pique and Expose Needs

يمكنك القيام بمونولوج شبه مسموع لنفسك معبراً عن إحتياجاتك: "ماذا أحتاج؟ حسناً، أحتاج لأن أعمل أكثر. أحتاج إلى مزيد من النقود. أحتاج أن أمتلك بعض الأشياء التى كنت أريدها دائماً. أريد ألا أكون وحيداً بعد الآن. أود لو كان لدى شعر أكثر. أريد أن أكون أنحف. أود لو أعرف ما إذا كنت سأنجح..".

ستقوم الإحتياجات التى تعبر عنها بإستخراج جوانب أخرى لقابلية التعرض أو التأثر. على سبيل المثال، فعدم إمتلاك الأشياء المادية التى أردتها دائماً قد يجعلك حزيناً جداً. وإلى جانب الشفقة قد تجد أيضاً شيئاً من المرح فى إحتياجاتك.

طريقة أخرى لإثارة الإحتياجات والكشف عنها: هى أن تعمل على حوافز، أشياء تمثل إحتياجات، مكان كنت فيه وتشتاق إليه، شخص لم تعد تراه لكن ما زلت تحبه، معطف فراء لا يمكنك شراؤه، سيارتك "الحلم".

إن العمل على هذه الأنواع من الأشياء، سيولد سلسلة من ردود الفعل تؤدى إلى نقاط أخرى لقابلية للتعرض.

وطريقة أخرى: هى أن تعبر بصوت عالٍ لشخص آخر، أو لمجموعة، عن كل الأشياء التى تحتاجها، بما فى ذلك ما تحتاجه منهم. "أحتاج فعلاً أن أكون جيداً فى هذه المسرحية. أحتاج لأن أحس أن الكل هنا يحبنى ويقبلنى. أريدكم أن تعتقدوا أنى موهوب. أحتاج لأن أشعر بالأهمية هنا".

يمكنك كذلك أن تضمن أىٍ من مشاعر الإحتياجات بطريقة "واحد/أمام/واحد" تجاه أى شخص من المجموعة.

المرجو أنه لو أنك أثرت بالفعل إحتياجاتك، أيا كانت، فستفسح هذه الإحتياجات المجال لكل الجوانب الأخرى لقابلية التعرض أو التأثر والتى تحيط بكل إحتياج. فعندما تتعامل مع نواة شيء، فستصبح أجزاءها المرتبطة متاحة لك، وستأخذ قابليتك للتعرض أو التأثر بعداً معقداً.

(٢٦) كلمات مثيرة (للإنفعالات) Evocative Words

جاء هذا التمرين نتيجة حادث سعيد. كنت أعمل مع ممثلة إسمها كارى (Carey). كانت جالسة على المسرح تؤدى تمريناً فردياً. سألتها أن تخبرنا عن تجربة لها معنى على أمل أنها تتأثر إنفعالياً. بدأت تتحدث عن شيء حدث لها فى المدرسة.

وبينما كنت أراقبها، رأيت أنها كانت تحكى التجربة، وكان إلتزامها بأن تكون مفهومة يأخذ أسبقية أثر القصة عليها. فأوقفتها وقلت لها: "لا تحكى لنا القصة يا كارى، بل قولى فحسب كلمات مفردة مرتبطة بالتجربة". وبدأت تقول كلمات متصلة بتلك الفترة وبالمكان. وبعد كلمات قليلة فحسب، أصبحت متأثرة إنفعالياً. وبينما واصلت قول الكلمات،كانت الحياة الإنفعالية تزداد إمتلاءاً. وهكذا بدأت فى التجريب مع ممثلين آخرين، ووجدت هذا التمرين مفيداً وناجحاً للغاية.

يمكنك القيام به بمفردك أو أمام مجموعة. كما يمكنك القيام به فى أى مكان، وفى أى وقت. إنه تمرين رائع لأنه يمكنك إستخدامه بطرق كثيرة: لقابلية التعرض أو التأثر، للتحضير قبل الصعود على المسرح لكى تدخل فى المزاج المناسب، أو كإختيار محدد فى مشهد.

فكر فى تجربة فى حياتك كانت ذات معنى قوى. إبدأ بإسترجاع التجربة لفظياً عن طريق نطق كلمات مرتبطة بذلك الوقت، والمكان، وكل العناصر المشتركة، مثل

الأشخاص وما كانوا يرتدونه، الموضوع المتداول، الأصوات، الطقس. قل كلمات منفردة أو عبارات موجزة بشكل مسموع أو بصوت شبه مسموع.

مثال: شيء حدث لك في حديقة. قابلت شخصاً كنت تحبه، وإمتلأت بالأمل بشأن العلاقة، لكن الشخص الآخر أراد إنهاءها، وصدمت، وجرحت بعمق. يمكنك أن تبدأ بأن تقول: "حديقة. دكة. الأشجار حولي. أطفال يلعبون. موسيقى الفرسان. بالون. إثارة. سماء زرقاء. إنه قادم. أشقر. حلقة التخرج. أرض مبللة. عينان جادتان. أهلاً. أحبك. كلا. أرجوك. لا تقل ذلك. لا صوت. ضائع. جالس على الدكة. وحيد. متأخر. جو بارد...".

لو سررت بمستوى قابلية التعرض والتأثر التي شعرت بها، كان بها. ولو أردت تحقيق مستوى أعلى منه، إنتقل إلى تجربة أخرى وكرر العملية. وليس ضرورياً أن يكون نفس النوع من التجربة. يمكن أن تكون شيئاً مرحاً أو مرتبطاً بالحنين للماضي.

إلى جانب قيمته التحضيرية، يمكنك إستخدام هذا التمرين كإختيار في مشهد لتحقق الإلتزام الإنفعالي للنص. فعن طريق قولك كلمات لها معنى لنفسك ما بين السطور، يمكنك أن تحفز الحياة الإنفعالية المطلوبة من هذا الجزء من المسرحية.

(٢٧) الإختيار الحواسي Sensory Choice

إعمل ببساطة من أجل إختيار من خلال الإستخدام الحواسي للذاكرة، مستخدماً شيئاً (أو موضوعاً) يحفز فيك درجة عالية من قابلية التعرض الإنفعالية.

(٢٨) العاطفة والحنان والحب Affection, Tenderness and Love

عبر لفظياً عن مشاعر العاطفة والحنان والحب تجاه الناس في مجموعتك.

يمكن أداء هذا التمرين في مجموعة فصل دراسي، أو في تجمع من أجل بروفة، أو في موقع تصوير فيلم وأشخاص متواجدين حولك، والذين ليس من الضروري أن يعرفوا أنك تؤدي هذا التمرين.

إنظر فى أرجاء الغرفة وإكتشف الأشياء الموجودة فيها، والتى تجعلك بالفعل عاطفياً وحنوناً، وإبدأ من هذه النقطة. عبر عن مشاعرك بصوت مسموع أو شبه مسموع، أياً ما يمليه الموقف.

مثال: "أنا معجبة بك بالفعل يا چون. أشعر بعاطفة هائلة ناحيتك وأنا منجذبة إليك للغاية. كارول، كونك هنا يعنى الكثير بالنسبة لى. أحس حقيقة أنك مؤيدة ومشجعة لى".

كما يمكنك أن تمد التعبير عن حنانك وحبك إلى أشياء خارج المجموعة، أناس فى حياتك الشخصية.

مثال: "أنا واقعة فى حب مارك. بالأمس فى المطعم كانت عيناه مليئتان بالإهتمام بى. أنا أعبد أطفالى. يغمرنى إحساس فياض حين أراهم. وكلبى، أوه كلبى، أنا مجنونة بكلبى. إنه لطيف جداً".

هذا التمرين يحفز داخلياً مشاعر العاطفة والحنان والحب التى تؤدى إلى مستوى من القابلية للتعرض أو التأثر.

(٢٩) الخوف والحب والكراهية Fear, Love and Hate

يمكنك أداؤه بصوت شبه مسموع، لكن يكون من الأفضل لو أنك أديته بصوت عالٍ لمجموعة أو لشخص آخر.

تحدث عن مخاوفك والأشياء التى تحبها وتكرهها، إخلطها كلها معاً مثل سلطة إنفعالية.

لست ملتزماً فى هذا التمرين بمخاوفك فقط، أو مواطن حبك وكراهيتك. يمكنك أن تخلطها كلها. تأكد أنك تتولى مسئولية التعبير عما تحس به تجاه كل شيء، بدلاً من

مجرد إلقاء تقرير. وحتماً ستثير إستجابات إنفعالية لها معنى لأشياء هامة بقدر كبير فى حياتك.

(٣٠) إطلب المساعدة Ask For Help

هناك طريقتان لأداء هذا التمرين: الطريقة الأولى هى ببساطة أن تقول "ساعدنى. من فضلك ساعدنى". كرر العبارة مرة وأخرى، إما وحيداً، أو لمجموعة، وهذا أفضل، حتى تصل تلك العبارة الواحدة إلى داخلك وتمس إحتياجاتك.

الطريقة الثانية هى أن تطلب نوعاً محدداً من المساعدة يتعلق بحاجة فعلية. "هل يمكن من فضلك أن تساعدنى فى التغلب على كسلى؟" أيمكنك أن تتصل بى يومياً وتتأكد من أننى أتدرب؟ هل لك أن تساعدنى بأن تقول لى متى أكون عدوانياً، لأننى لا أعرف متى أكون كذلك وأحتاج فعلاً ألا أكون".

(٣١) "مونولوج" تخيلى Imaginary Monologue

بدأت أستخدم "المونولوج التخيلى" من حوالى إحدى عشر سنة مضت، لكنى فى البداية سميته "مونولوج عجلة القيادة"، لأننى إعتدت القيام به وأنا أقود سيارتى. كنت أقود، وأتحدث دائماً مع أشخاص، صانعاً مواجهات تخيلية، مطالباً بما هو ملكى عن حق، أو أتحدث مع أحد الأشخاص عن مدى إهتمامى الفعلى به، وأصب عاطفة كان من الممكن أن تكون محرجة لكلينا.

وقدمت التمرين للفصل بعد أن إكتشفت شيئاً عن نفسى: أننى لم أكن مضطراً لمواجهة عواقب كون الشخص الآخر هناك، وأنه كان دائماً يحفز فىّ نوعاً ما من الحياة الإنفعالية.

تحدث مع شخص ما ليس موجوداً لحظتها، كما لو أن هذا الشخص كان موجوداً هنا بالفعل - متحدثاً عن أشياء يمكن أن تكون إما صعبة أو مستحيلة بالنسبة لك أن

تقولها لو كان الشخص موجوداً هنا بالفعل. سوف تستخلص وُتظهر للعيان أنواعاً ذات معنى وعميقة من الأغلفة الإنفعالية فى علاقتك بالشخص الخيالى.

يمكن أن يخدم "المونولوج التخيلى" عدة أغراض: فيمكنك إستخدامه لتحفز أى نوع من الإستجابة الإنفعالية تريده كإختيار فى مشهد أو كتحضير قبل المشهد.

ولو كنت تؤدى التمرين من أجل قابلية التعرض والتأثر، فعليك أن تركز على المناطق التى لها معنى بالنسبة لك من الناحية الإنفعالية، موجهاً نفسك بشكل إبداعى إلى أماكن تحفز فيك درجة عالية من قابلية التعرض أو التأثر. ويمكنك أن تتحدث إلى شخص تحبه أو شخص مات، والد أو جد، أو أى شخص مميز.

(٣٢) تمارين التخلى من اجل القابلية للتعرض او التأثر

Abandonment Exercises for Vulnerability

تم وصف "تمرينات التخلى" فى الفصل الثانى كترياق للتوتر، لكن هذا النمط من التمرين يمكن إستخدامه فى أغراض متعددة. فلأنه مطهر بدرجة كبيرة فإنه غالباً يربى تدفقاً من الإنفعالية التى تتركك مهزوزاً و"ملخبطاً" من الداخل؛ بعبارة أخرى، سيتركك وقد أصبح لديك قابلية للتعرض أو التأثر. يمكنك أن تختار من أنماط عديدة من التخلى بجانب النمط الأساسى:

التخلى البدائى *(Primitive Abadonment)*: له شكل ونظام أكثر، لأنه يبدأ بدَقة إيقاعية، أولية بدائية، والتى تبدأها بشكل مقحم، مشجعاً جسدك على التحرك مثل محارب الـ (واتوسى Watusi)، ومشجعاً حلقك على إصدار تأوهات وأصوات نقرية.

إسمح لحركاتك وأصواتك أن تتصاعد حتى تمر بخبرة نوع من الإقتحام، ذروة التحرر البدائى.

التخلى المصغر *(Mini-Abandonment)* : هو النسخة العمومية من "التخلى" العادى. إستخدمه فى تلك الأوقات التى لا تستطيع فيها فعلاً أن تواصل للنهاية فى بيئتك. أوجد مكاناً مع نفسك فى مكان ما ، فى ركن أو خلف سطح.

قم بالـ "تخلى" على مستوى داخلى أكثر، سامحاً للأصوات أن تصدر لكن بلفظية أقل. وتُر وإرخ كل عضلاتك بعنف، بشكل متشنج ومتكرر حتى يبدأ التطهير.

التقلب أو التغير الفجائى *(Flip Out)* : هو ذلك بالضبط: كن مجنوناً. أطلق كل طاقاتك الإنفعالية بشكل متوهج وضخم؛ كل إبتهاجك، كراهيتك، حبك، ثورتك، إحباطك. تمرين "التقلب" يؤدى لفظياً وصوتياً وجسدياً.

طرد الأرواح الشريرة *(Exorcism)*: إستخدم الإيماءة الجسدية الخاصة بالدفع بعيداً عنك، وتعبيرات لفظية مثل "إخرج! إخرج من حياتى! إبعد عنى! دعنى وحدى!

خلص نفسك بعنف من كل الأشخاص والأشياء التى تضغط عليك.

قد تجد نفسك أحياناً تخوض معركة مع عفريت تجريدى، مثل "الخوف".

(د) تحضيرات من أجل الخيال

PREPARATIONS FOR IMAGONATION

كل شخص لديه خيال. فى مكان ما. من نوع ما. خيال الأطفال يكون مفتوحاً ويمكن إستخدامه، لكن بينما نتقدم فى السن، تحدث لنا أشياء تخلق أغشية رقيقة تغلف وتقلل من أهمية الخيال. ولأن مسئوليات الحياة، ومجتمعنا لا يشجعنا على التظاهر واللعب، بل ويتجهم تجاهها ("ليس هذا ناضجاً، إنه طفولى")، فإن خيالنا يذهب إلى النوم.

تعتمد موهبة الممثل بقدر كبير على قدرته على التخيل. لا يجب فحسب أن تعمل على خيالك حين يكون عليك أن تستخدمه فى مسرحية أو فيلم، بل يجب أيضاً أن تعمل عليه كجزء من تحضيراتك اليومية المعيشية، وأن تجد كل التمرينات المنظمة وغير المنظمة لتحفزه وتوسعه. ولتبدأ من نقطة توسعك، وإذهب إلى أبعد منها، مكثفاً إيمانك بأن أى شىء يكون محتملاً من الناحية التخيلية. لا يوجد حدود. هناك حدود داخل الواقع، لكن ليس هناك حدوداً لخيالك، ولا يجب عليك أن تضع أىٍ منها.

العمل الذى تقوم به كل يوم من حياتك، التحضير المعيشى يوماً بعد يوم الذى تحدثنا عنها فى بداية هذا الفصل، يجب أن يشتمل على تحضيرك لخيالك. يجب أن تتماشى جنباً إلى جنب مع كل الأنواع الأخرى: "تحضيرات الأنا"، إكتساب الوعى الحسى، والذاكرة الحواسية وقابلية التعرض. يجب أن تستخدم كل التمارين هنا، والعشرة الآلاف الأخرى التى تبتكرها تخيلياً، فى توسيع خيالك.

"ملبسة"

الطفل حى فى كل منا، نائم فى بعضنا، لكنه حى

The Child Is Alive In All Of Us, Asleep In Some Of Us, But Alive

(٣٣) تظاهر : الذات وشخصين Pretend: Self and Two-People

قم بالتظاهر، إما بنفسك أو مع آخر، صامتاً أو بصوت عالٍ، بأى شيء يسرك أن تتظاهر به، مثلما يفعل الطفل. قد تكون (مثلاً) فى غابة محاطاً بالأشجار والحيوانات والزهور.

كنت وأنا أقود سيارتى فى الطريق السريع عائداً من العمل إلى بيتى، أتظاهر أننى فى رحلة طويلة عبر البلاد، وأتأمل أين سأتوقف ليلاً؛ أبحث عن فنادق فخمة، وأتظاهر أننى أقود (رولز رويس).

حين تعملين بنفسك حاولى التكلم بصوت عالٍ، والقيام ببعض الأفعال الجسدية لتدعمى ملابسات التظاهر.

قومى بالتمرين خمس دقائق فى اليوم، أو ما يستغرق يوماً بأكمله، مغامرةً بشكل فعلى فى العالم الواقعى، متظاهرة أنك السيدة الثرية، متحدثة مع وكلاء عقارات حقيقيين حول شراء هذا القصر أو ذاك، سامحةً لهم أن ترى الممتلكات. تخيلى كيف تستجيب السيدة الثرية، وإسمحى لخيالك أن يحفز سلوكك.

أو كونى صعلوكة ليوم واحد، مرتدية ملابس قديمة برائحة كريهة، ومتسكعة فى منطقة (سكيد رو Skid Row).

أما تمرين "تظاهر شخصين" فيعتبر تحضيراً جيداً لمشهد، أو لإقامة علاقة مع ممثل آخر. وهو ممتاز كذلك لمجرد الإستمتاع، إلى جانب الغرض الرئيسى وهو توسيع خيالك. تظاهرا بأى شىء معاً: أنتما مثلاً فى رحلة بحرية فى المحيط، تجلاسن فى مقاعد على سطح السفينة، وتتحدثان عما ستريانه وتفعلانه حين تبلغان نهاية رحلتكما.

أو، تظاهرا أنت وشريكك الممثل أنكما كنتما تعيشان معاً لفترة طويلة وتتناقشان حول علاقتكما.

يجب على كلا الممثلين أن يأخذا المبادرة لتغذية الواقع بالمزيد والمزيد من الظروف المتخيلة والأفعال الجسمانية.

ورغم أن "تظاهر" ليس "تمرين ذاكرة حواسية"، فإطالة التظاهر يؤدى غالباً إلى رؤية وسماع وتذوق وتلمس وشم تلك الأشياء والعناصر التى تتظاهر بها.

من الممكن إستخدام "تظاهر" كإختيار فى مشهد. لقد قامت چوان بإستخدامه فى فيلم كان عليها فيه أن تحدق بفخر فى قطعة زينة سخيفة فى وسط طاولة عشاء وتقول "هذه هى أجمل قطعة زينة صنعتها فى حياتى!" فقد تظاهرت أنها جائزة الأوسكار وكانت مفعمة بالبهجة المفرطة!

(٣٤) قص الحكايات Storytelling

قص الحكايات فن قديم جداً. الناس يستخدمونه لنقل التاريخ، أو من أجل الإستفادة من الحكمة والمعلومات، أو للتسلية وقضاء الوقت. وفى عملى مع الممثلين إكتشفت أنماطاً عديدة من قص الحكايات منعشة للخيال:

إختلق حكايات غريبة وغير مألوفة: قم به وحدك أو فى مجموعة، فى صمت أو بصوت شبه مسموع أو بصوت عال. "كنت آكل قطعة "نقانق"، وفجأة سمعت صوتاً

خافتاً: 'أرجوك لا تأكلنى حتى أحكى لك قصتى'، وأخبرتنى قطعة "النقانق" أنها كانت يتيمة ..إلخ، إلخ.

وكلما كانت الحكاية أقل تقليدية، وكلما زادت الفرص التى يأخذها القاص، كلما كان التمرين أفضل للخيال. إحذف كل الحدود الفاصلة للمنطق. لست مضطراً لأن تكون مفهوماً. إبدأ من أى مكان وإنتقل إلى أى مكان. ليس لنهاية الحكاية أن تمثل البداية أو يكون بها أىٍ من تلك العناصر التى بدأت بها.

قص جماعى للحكايات: تقوم مجموعة من الأشخاص، بقائد أو بغيره، بمط حكاية. يبدأ شخص فى قص حكاية وعند نقطة مثيرة يلتقطها الشخص التالى ويأخذها فى إتجاهه أو إتجاهها:

نموذج: "سمعت خطوات الأقدام، خطوة فخطوة، تقترب من الباب. أصبت بالرعب. وفتح الباب ببطء ودخل..."، وقد يقول الشخص التالى: "دخل صندوق ضخم من البسكويت المملح وكوباً من اللبن. وعرفت أننى نسيت وجبة قبل النوم السريعة..".

(٣٥) ماهيات ومجردات Essences and Abstracts

إنها لعبة حفلات. من المهم فى كل تمارين الخيال أن تجعلها مرحة وشبيهة باللعبة، أكثر منها عملاً ذهنياً مجهداً، لأن الخيال له جذوره فى اللا وعى، وسيتدفق بحرية أكثر حين تكون مسترخياً وخالياً من الهموم.

تقوم المجموعة بإختيار شخص واحد، "موجه الأسئلة"، لكى يترك الغرفة، لأن "موجه الأسئلة" لا يجب أن يعرف من الشخص الذى أختير ليكون موضوع اللعبة. وتختار المجموعة موضوعها.

يعود "موجه الأسئلة"، ويوجه أسئلة حول ماهيات الشخص ومجرداته. "أى نوع من الزهور التى يكمن جوهرها فى هذا الشخص؟ أى نوع من الطقس؟ أى لون يكون هذا الشخص لو كان لوناً مجرداً؟ أى نوع من الطعام؟ أى فترة من التاريخ؟ أى شخصية فى التاريخ تجسد جوهر هذا الشخص؟ أى نوع من المعمار؟ أى نوع من الموسيقى؟ أى وقت من اليوم؟ أى نوع من الروائح؟ أى معدن؟ ..." وهكذا.

ويستمر "موجه الأسئلة" حتى يعتقد أنه يستطيع تخمين الموضوع، وسيكون مدهشاً كيف يكون فى الغالب صحيحاً.

(٣٦) تمرين فرونتس Frontis Exercis

يأتى الإسم من (فرونتس) (الطالب) الذى جاء به إلى فصلى. وهو تمرين مجموعة، وغير لفظى أساساً، رغم أنه، فى تجميعه للقوى الدافعة، يمكن أن يتضمن أصواتاً.

يبدأ التمرين بشخص واحد يؤدى نوعاً من الحركة الواقعية أو التجريدية: مثلاً، يقود فرقة سيمفونى، واقفاً منتصباً ومحركاً الأذرع والرأس مثل توسكانينى (Tos-canini). وبعد دقيقة أو إثنتين يتولى شخص آخر حركة القيادة، مغيراً إياها فى الحال تقريباً إلى شكلٍ آخر، مثل فراشة جميلة كبيرة طائرة فى أرجاء الحجرة.

يجلس الشخص الأول. وبعد دقائق أخرى، يتولى شخص ثالث الفراشة، ويقوم بتعديلها إلى شىء آخر.

من الممكن أن تكون الحركات إما واقعية أو تجريدية. وحتى لو لم يكن ضرورياً أن تمثل شيئاً، فيجب ألا تكون بلا شكل ونوع من الإيقاع.

يستمر التمرين بأسلوب المباراة الدائرة: الشخص الأول يلتقط الحركة من الشخص الأخير.

(٣٧) فانتازيات (خيالات جامحة) Fantasies

ليس للخيالات الجامحة أن يكون لها أى نوع من المنطق أو القصة. من الممكن أن تكون بلا شكل؛ شذرات من قوى دافعة حتى أنت نفسك لا تفهمها. ومن الممكن أن تكون لفظية، أو لا لفظية، أو بربرة خيالية (fantasy gibberish). وهى غالباً ما تتضمن تحقيق أمنيتك، وأحلامك ورغباتك.

إشراك نفسك فى خيالات جامحة سيؤدى إلى إثراء خيالك بلا نهاية.

وهناك أحلام اليقظة، وأحلام النوم، والخيالات الجنسية، والتخيل مع شخص آخر، وأن يكون لك خيالات حول كل شخص حولك - وأى طريقة أخرى تجدها، إستكشف عالمك من الخيال!

إن تعريض نفسك لتنوع من خيال أناس آخرين يساعد فى توسيع خيالك أنت. يمكنك إستخدام المجموعة كمقياس حرارى لترى إذا كان خيالك قد تجمد، مكرراً نفس الأنماط العادية.

إختلق قصصاً خيالية عن أشياء حولك: وحدك أو فى مجموعة، وبينما تكون ناظراً حولك، إختر أى شيء، ربما مقعد فى حجرة إفطارك، وإختلق قصة خيالية حوله:

"هذا المقعد كان ينتمى لرجل إسمه بيتر ڤينتون (Peter Venton). عاش هذا الرجل فى قرية ريفية خارج لندن، وصنع هذا المقعد بنفسه لوالده الذى مات قبل أن يتسلمه.

"وأصبح بيتر ڤينتون ملتصقاً بهذا المقعد لدرجة أنه لا يجلس على غيره. وهو يربت على ذراعى الكرسى أثناء جلوسه عليه، وهذا هو السبب فى أن الذراعين لامعتين بهذا الشكل الآن، وهو يتحدث إليه. والكشوط والخدوش قرب القاع هى من جر المقعد فى المكان، لأنه أصبح ملتصقاً به بشكل كامل..".

إستخدم أى نوع من الأشياء، حية، أو جماد، فى الخارج أو فى الداخل. دع خيالك يأخذك فى رحلة.

إحك قصة مثيرة عن نفسك: وحدك أو فى مجموعة، مستخدماً الواقع أو الخيال أو مزيجاً منهما، إحك تجربة عشتها (أو لم تعشها)، مؤكداً كل الجوانب المثيرة ذات المغامرة. ضخِّم الإثارة وكثف الرومانسية.

إنه تحضير جيد للذات، بجانب أنه حافز لخيالك.

إنظر إلى شخص، واملأ ثغرات تخيلية: يمكن لهذا التمرين أن يُؤدى منفرداً. إختر شخصاً فى أى مكان تكون فيه: مع مجموعة پروڤة، فى مطعم أو فى حديقة، وإختلق قصة:

نموذج: "هذا الشخص فنان سيرك، وقد إنفصل لتوه عن السيرك، ويحاول أن يكتسب عيشه فى المدينة. ليس لديه أى نقود، وهو يائس. إنه هنا فى هذا المكان يقتل الوقت بينما ينتظر الذهاب للبحث عن وظيفة..إلخ، إلخ".

إنه ليس تمرين ملاحظة أو عملية إستقرائية. إبدأ بشخص فحسب، ودع خيالك ينطلق جامحاً.

(٣٨) **العاب الأطفال** Children Games

هناك ألعاب مثل "الضوء الأحمر Red Light"، "الضوء الأخضر Green Light"، "التماثيل Statues"، "إختبىء وابحث (الإستغماية) Hide and Seek"، "لنكن حيوانات Be Animals"، "إستعراض الأشياء Objects Charades" (إتخذ شكل شىء جماد مثل أنبوبة غاز أو كرة الدبابيس، وعلى الأشخاص أن يخمنوا ما تكون).

ستتطلب هذه الألعاب، وأى ألعاب أطفال أخرى، خيالاً ممتازWh. إنها تفككك وتحررك، وتوصلك إلى الإستمتاع، وتثير الطفل داخلك. وهى جيدة بشكل خاص للممثلين المتصلبين والخائفين من أن يكونوا سخفاء.

(٣٩) المصداقية Believability

هذا التمرين أكثر بكثير من "تحضير الخيال". إن جذوره فى الواقع متداخلة مع لب ماهية التمثيل. لطالما فكرت أنا فى أن أى فرع من شجرة حرفتنا الكبيرة يمكن تنميته فى حد ذاته من أجل معالجة كلية للتمثيل.

إن الموسيقى كإختيار، وكل الإختيارات اللا نهائية التى يمكنك إستخدامها، قد تصبح نظاماً كاملاً للعمل.

كذلك فالتوصل إلى إحساس مادى بالحيوانات، أو بأناس مختلفين، أو بأشياء جماد، يمكن تكبيره وإستخدامه بشكل شامل كمنهج لك. المصداقية هى ذلك النوع من الفروع. وهى بهذه الأهمية.

لكن لم تضع كل ثقلك على فرع واحد فى حين أن كل الفروع معاً تعطيك أساساً أكثر صلابة، وتمنحك إختياراً للأدوات الأكثر تنوعاً فى سبيل تمثيل له أبعاد؟

حين يتظاهر الأطفال ويلعبون ألعابهم فهم يصدقون لأنهم يريدون أن يصدقوا وعلى هذا فقفصهم الخشبى يكون طائرة حربية.

لكن غالباً حين يصعد الممثل على المسرح، فإنه يتحدى تصديقه. يقول لنفسه: "حسناً، لا يمكن أن يحدث هذا لى. ذلك بالفعل صعب التصديق، أنا لا أسلك أبداً بهذا الشكل"، بدلاً من أن يبدأ من حيث يبدأ الأطفال.

بدأت "المصداقية" كـ"تمرين دائرة" ، آملاً أنه لو كرره الممثلون فى فصلى أسبوعياً، فسيكتشفون ويوسعون رغبتهم فى التصديق. لو كان الممثل يريد بشكل متكرر أن يصدق، كما يفعل الأطفال، ويختار أن يصدق الأحداث التخيلية ويأخذ تلك الأحداث بشكل شخصى، فرغبته فى التصديق سوف تنمو. إن التصديق يصبح عادة.

"ملبسة"

يحتاج الامر إلى طاقة لإنكار المبدا اكثر مما يحتاجه لكى تصدق

It Takes More Energy To Negate Belief Than It Does To Believe

بعد شهرين من القيام بتمارين "دائرة المصداقية" كل أسبوع، كنت مدركاً أن بعض الأشياء ذات الدلالة قد بدأت فى الحدوث. كان زوار الفصل خلال تمارين "المصداقية" يصابون بحرج شديد ويخرجون، ويتصلون بى فيما بعد ليعتذروا ويوضحوا أنهم شعروا أنه لم يكن لهم الحق أن يكونوا هناك تلك الليلة، حين كان كل شخص يتصرف بشكل شخصى للغاية. لقد شعروا أنهم مثل (توم المسترق للنظر Peeping Tom)، يتجسسون على خصوصيات الآخرين. وأدركت أنهم لم يفهموا أنه كان تدريباً. لقد صدقوا كل دقيقة منه! يالها من إستجابة جمهور رائعة لحدث مسرحى!

وأصدر أحد المؤلفين كتاباً بعد زيارة الفصل، وقد وصفنى فيه بكل أنواع الصفات الفظيعة، لأنه صدق تمرين "المصداقية"، وأساء تفسير الغرض منه، وسلم بكل شىء لم يكن حقيقياً على الإطلاق، وإعتبره حقيقياً.

وكثيراً ما كان الممثلون أنفسهم يندمجون فى المصداقية لدرجة أنهم يتأثرون لفترة طويلة بعد إنتهاء التمرين. ولم يكن غريباً بالنسبة لممثل أن يندفع خارجاً من الفصل

خلال "الدائرة" منزعجاً من شيء يعرف أنه غير حقيقي، لكن التصديق أصبح أقوى من المعرفة.

وأدركت أن طاقة المجموعة كانت تغذى رغبة كل ممثل فى التصديق. كان تصديق أحد الأشخاص يحفز تصديق شخص آخر. وكانت تغذية عشرين شخصاً للظروف المتخيلة تمحو ذلك الخط بين ما هو إفتراضى وما هو حقيقى، حتى أصبح الجو مشحوناً بالإثارة. وكان كل من الممثلين والمتفرجين يصلون إلى نقطة لا يمكنهم فيها فصل الحقيقى من الغير حقيقى. وسرعان ما كان المرء يجد نفسه مصدقاً لكل شيء.

الهدف هو: أن تمرين "مصداقية" جيد يكون مسرحاً جيداً. فالممثلون هم أناس لا يمكن التنبؤ بهم، وهم مثيرون للغاية لو راقبناهم. وفى كل شيء يحدث (فى التمرين) يوجد واقع، وهذا هو ما يجب أن يكون عليه التمثيل دائماً.

لكنى لاحظت أن الممثلين الذين كانوا قادرين على التصديق الكلى فى التمرين كانوا ما زالوا يجدون صعوبة فى خلق حقائق فى عملهم فى المشهد.

لو أنك كنت جالساً فى "دائرة مصداقية"، وكنت مؤثراً، وقابلاً للتأثر، وغير مُتَوقع، ثم صعدت بعدها على المسرح فى مشهد ولم تكن كل هذه الأشياء، فذلك لأنك لم تكن تتعامل مع العقبات التى تقف بينك وبين تصديقك. إن ما يمكنك عمله فى تمرين "دائرة"، أو فى تمرين "مصداقية شخصين"، يمكنك أيضاً عمله فى مشهد، لو أنك محوت العقبات التى تقف أمام رغبتك فى التصديق، وتصرفت على أساس ذلك الموقف المصدق.

بعض هذه العقبات هى: إلتزامك الذى تشعر به إزاء النص، حاجتك لأن تكون "جيداً"، حاجتك لأن تحس بإستجابة إنفعالية محددة، المفاهيم الإنفعالية والذهنية من

كل الأنواع، الأحكام التقييمية التى تصدرها على الإنفعالات المختلفة، وهكذا. إن إختيارك أن تصدق يمكن أن يتغلب على كل هذه العقبات فى الحال.

وبالطبع يمكنك أن تدعم وتؤيد "مصداقيتك" بعوامل حرفية أخرى مثل إختيارات الذاكرة الحواسية (أعظم تمرين "مصداقية" هو "تمرين الذاكرة الحواسية")، إستخدام الحوافز المتاحة، إقتراحات من كل الأنواع، وهكذا. لكنك لو أنك بدأت بـ "المصداقية" فأنت فى منتصف الطريق.

لقد أعطيتكم مجموعةً من الملابسات الإفتراضية: هيدا جابلر (Hedda Gabler) (١) مثلاً: أنت لست متزوجة من هذا الرجل. وليس هذا بيتك. إنه منظر مسرحى. نحن فى هوليوود لا فى السويد، وأنت لست مبهورة بالمسدسات. فى الواقع أنك تكرهين المسدسات ولم تمتلكى واحداً أبداً. تلك مجموعة من الأكاذيب القائمة على الظروف. إذن، ما يمكنك عمله من خلال حرفتك هو إستبدال تلك الأكاذيب بحقائقك الخاصة. لكن لابد أن تصدقى بوجود حقائقك المتخيلة الخاصة قبل أن تعملى. إن تمرين المصداقية يدربك على فعل ذلك.

وسيكون إختيار الذاكرة الحواسية طريقة لخلق واقعك الخاص على المسرح: يمكنك أن تخلقى غرفة تكون "شخصية" لك غير المنظر المسرحى، غرفة تجعلك تحسين أنك فى بيتك، كما تحس هيدا فى بيتها الخاص.

إن المصداقية توجد كجزء من العملية الحواسية، لأنك يجب أن تكونى قادرةً على أن تصدقى أنك ترين، وتسمعين، وتلمسين، وتتذوقين وتشمين شيئاً هو فى الواقع ليس موجوداً. على أى حال، سيسمح لك تمرين "المصداقية" بأن تصدقى، ببساطة، من خلال قرار أن تصدقى. يمكنك أن تمسكى بالمسدس فى يدك، وتختارى ببساطة تصديق أن هذا الشىء يمكنه، وسيمكنه، أن ينهى حياتك. سيدعم نجاحك فى خلق غرفتك حواسياً

تصـديقك للفعـاليـة القـاتلة للمسـدس. لا يعنى هذا أنك يجب أولاً أن تخلقى الواقع حواسياً لكى تحفزى تصديقك بقرار بسيط. يمكنك بنفس البساطة أن تصدقى أنك فى غرفتك. إن عمليات الحرفة مصممة فقط لتدعيم تصديقك.

إبدأوا تمرين "المصداقية" فى "دائرة"، مازجين الصدق مع الأكاذيب.

قد يقول شخص لآخر: "إنتظرتك حتى العاشرة هذا الصباح يا توم. أنت لم ترد على التليفون". وطبعاً ليس هذا حقيقياً، لكن توم ملتزم بأن يستجيب بطريقة ما، وقد يقول:"عم تتحدث؟ لم يكن لدينا بروفة هذا الصباح". بعدئذ قد يرد الشخص الأول: "أتعنى أنك نسيت؟ أنت دائماً تفعل ذلك يا توم. لماذا تفعل ذلك؟ ألا تهتم؟" أو قد تكون إستجابة توم الأولى شيئاً مثل: "حسناً، أنت تعرف، أنا أكره أن أقول ذلك، لكنى نمت وقتاً زائداً. لقد سمعت التليفون يرن، وكنت أعرف أنه أنت، لكنى كنت أخشى أن أجيب لأنى كنت خائفاً أن تكون غاضباً منى مثلما أنت الآن".

ومن الممكن أن يبدأ تمرين "المصداقية" بكذبة شاملة موجهة لشخص آخر، مثل تلك الكذبة عن البروفة. أو من الممكن أن تبدئى أنت بشىء غير صادق عن نفسك، قصة تحكينها عن نفسك قد يُستدرج الآخرون لتصديقها. قد تقولين مثلاً: "أنا أشعر بنفور زائد. آه، أنا أعرف أنه ليس تمرين "النفور"، لكنى أنفر من قولى هذا فى ليلتى الأخيرة بالفصل: إننى ذاهبة إلى نيويورك فى الصباح، و..آه، ماذا أقول، لا أود أن أقول أى شىء، لأننى أشعر بإثارة بالغة وسأنفجر داخلى، لقد حصلت على دور رئيسى فى عرض فى برودواى".

عندئذ يقومون بتهنئتك: "هذا رائع! ..أى مسرحية؟..من المخرج؟..قلت لك إن ذلك سيحدث لو أنك فقط ثابرت عليها..". وقد تتدفق دموع ممثلة أخرى معترفة بالغيرة من حظك الحسن، وتعترف حتى أنها كرهتك دائماً لأنك تحصلين دائماً على الأشياء

الجميلة. وقد يثير إنفجارها إستجابات من التوبيخ من بعض الناس، وقد تعترف أخريات أنهن أيضاً كن دائماً يشعرن بالغيرة منك.

مثال آخر: قد تبدأ أنت بحقيقة، وتدريجياً تنسج فيها بعض الأكاذيب: "أتعرف، حين تناولنا أنا وأنت القهوة فى الأسبوع الماضى بعد الفصل، وإستغرقنا فى ذلك الكلام الكبير الجاد، فكرت فيه طوال الأسبوع". على فكرة، ربما تكون قد تناولت القهوة بالفعل مع هذا الشخص فى الأسبوع الماضى، وربما إستغرقتما فى مناقشة كبيرة، لكن يمكنك الآن أن تأخذ تلك الحقيقة إلى منطقة خيالية تماماً. إنك تستخدم الحقيقة كـ 'منط' سباحة، ثم قد ينضم الناس لك: إما يتحدونك، أو يؤازرون عناصر ما تتحدث عنه. قد تقول واحدة: "أنا لا أصدق ذلك. لا أصدق كلمة مما تقول". وبدلاً من أن يوقف هذا النقد تدفق التمرين، من الممكن أن يستخدم كجزء من "المصداقية". يمكنك أن ترد: "هذا هو عيبك يا چين. أنت لا تصدقين أى شىء أبداً. ويمكن للآخرين الإنضمام وتأييد إتهامك.

بإمكان كل الأشخاص فى "الدائرة" أن يقفزوا ويقومون ببناء شىء يبدأه شخص واحد. أو، إذا كان شخص واحد يواجه شخصاً آخر، فيمكن لباقى المجموعة أن تأخذ جانبين، أو قد يبدأون فى صراع واحد/أمام/واحد مع هذا الشخص، قائلين شيئاً مثل: "أنت، لقد لاحظت ذلك فيك يا چو. أنت تفعل أشياءً كهذه. ما قالته عنك صحيح. كنت على هذا المنوال معى". وقد يكون ذلك صحيحاً، أو شبه صحيح، أو ليس صحيحاً على الإطلاق. إن التمرين يتصاعد وينمو من خلال القوة الدافعة للتصديق.

هناك فخ معين يجب تجنبه فى "دائرة المصداقية": التمرين يميل لأن يغلب عليه صراع، سلبى وعدوانى، ويكون السبب فى المقام الأول هو أنه فى مواجهة شخص آخر، يختار الناس مناطق للصراع، غالباً ما تكون سلبية لكى يستمر شىء، وليظهروا

للعيان إستجابة فورية من شخص آخر. إنه فخ يؤدى إلى سلبية زائدة فى المجموعة. وهى سلبية لا تؤدى إلى هبوط معنوى فحسب، بل إن بإمكانها أحياناً أن تأخذ مكان جوانب أكثر رقة، وأكثر إنكشافاً وضعفاً، جوانب تكون بالفعل أصعب بكثير في كشفها لأنها فى الغالب تكون مخيفة أكثر.

لتجنب هذا الفخ شجع نفسك على إستحضار إيجابيات بنفس كثرة السلبيات: "چوان، أنا أحبك. كنت أحبك دائماً. من الصعب على أن أعترف لك بذلك، لكنى أحبك فعلاً". عندئذ قد ترد چوان: "طالما شعرت بذلك من ناحيتك، لكن الأمر يحرجنى ولا أدرى كيف أتصرف فيه".

والآن، هذا الحوار الإيجابى يمكن أن يكون صادقاً بشكل جزئى، أو ليس صادقاً على الإطلاق، ويمكن لهذه الإيجابية أن تبنى إيجابية أخرى غيرها، ثم أخرى.

وقد تدير الحوارات نفسها لتصل إلى نتيجة، أو قد يبدأ شخص آخر شيئاً جديداً تماماً فى منتصف الحوار. مثلاً قد يكون حوار البروفة كالتالى: "توم، أنت لم تأت للبروفة هذا الصباح. ولم ترد على التليفون". ويقول توم:"أنا آسف، نمت زيادة"، إلخ. عندئذ قد يقول شخص آخر "أتعرف ذلك المعطف الذى إشتريته لى؟ لقد سرق من شقتى".

من الطبيعى أن تصدر تلك التصريحات بالـ"دور"، لأنه لو تكلم الجميع فى وقت واحد فسيحدث تشويش. لكن من الممكن أن تتداخل حوارات مختلفة. ويمكن للشخصين اللذين إستهلا مناقشة البروفة أن يعودا إليها فيما بعد فى التمرين، ويأخذانها خطوة أبعد إلى مجالات أعمق وأكثر شخصية. ليس هناك شكل قطعى. فيمكنك مثلاً أن تنضم إلى حوار، أو تصرف النظر عنه وتبدأ حوارك أنت.

قد يبدأ چون فيوريتو "مصداقية" مع فلو (Flo): "فلو، الليلة الماضية حين كنت بمنزلك للعشاء، جرحتنى وآذيت مشاعرى. كنت باردة ومنفصلة وفاقدة للتواصل. وحين وصلت إلى منزلى، كان من الصعب أن أنام، لأننى شعرت بأننى جرحت بالفعل". وقد تقول فلو: "أنا آسفة يا چون. لم يكن ذلك مقصوداً. لقد مررت بأسبوع سيء".

ومن الممكن أن يستمر چون بقوله: "أعتقد أنك تفعلين معى ذلك كثيراً. أظن أن تستغلين حقيقة أنك تعرفين شعورى ناحيتك. إنك تستخدمين هذه الحقيقة. إنك تستغلينى، وأنا أظن أنك تكسبين من ذلك". وقد تعود فلو بقولها: "چون، هل ستبدأ هذا الهراء الإضطهادى معى؟ أنا لا أستغل أى شىء. كل ما فى الأمر أننى مررت بأسبوع سيء، شهر سيء، بل عام سيء يا چون".

لننتبه: ربما لم يكن چون هناك للعشاء فى الليلة الماضية أو فى أى ليلة، لكنه ربما إختار أن يبدأ "المصداقية" مع فلو لأنه، فى الواقع، لديه ميل حقيقى تجاهها غير متبادل. وهو يختار أن يعمل فى هذا المجال الذى له جذوره فى حقيقة شخصية. وبنفس العملة، ربما تكون فلو قد مرت بالفعل "بيوم سيء، شهر سيء وعام سيء"، كما تقول لچون. ربما تكون فعلاً فى هذه اللحظة مفعمة باليأس من حياتها. فى هذه الحالة لا تكون الحقائق صادقة، لكن المشاعر كذلك.

ويمكنك، بدلاً من الجلوس فحسب والإستماع لفلو وچون - وهو مباح لو أردت - أن تقفز وتقول: "نعم يا چون، إن لديك ميلاً لأن تجرح بسهولة. إنك تتخيل جروحاً ليست موجودة. الأسبوع الماضى حين دخلت الفصل، وقلت إننى لم أقل لك هالو، كان ذلك بسبب أننى لم أرك يا چون، وهذه هى الحقيقة".

ويمكن لچون أن يدافع عن نفسه قائلاً: "كنت تسير بجانبى مباشرة. لقد نظرت إلىّ وتجاهلتنى يا رجل. لا تعطنى أياً من هذا الهراء، لأنك فعلت". ثم يواصل مع فلو.

أحياناً ينسى المرء بعد بدء تمرين "المصداقية" أنه تمرين. فى إحدى الليالى قال داڤيد (David) أثناء تمرين "الدائرة" إنه أراد مشاركة الفصل فى شىء. قال إنه هو و"لى" (Leigh)- إحدى الفتيات فى الفصل، كانا مخطوبين. وكان أن إندهش الجميع وأعلنوا عن إبتهاجهم: "ياه، منذ متى كان هذا يحدث؟، هذا رائع!.."إلخ، إلخ". ووضح أنهما كانا قد إحتفظا بالأمر سراً لأنهما لم يريدا أن يتحدث عنه كل واحد قبل أن يتخذا قرارهما. وقام الناس بتهنئتهما وفكرت فى نفسى: "ياه، هذا شىء ظريف فعلاً. سيكونان زوجاً لطيفاً". وكانت "لى" متوهجة، وإحمر وجهها، ورأينا دموعاً فى عينيها وهى تتحدث عن مستقبلهما معاً.

وبعد أسبوع، كنت جالساً بجوار حوض السباحة متشمساً وإعترتنى إشراقة دافئة، شعور لداڤيد ولى. وفكرت:"ياه، أليس لطيفاً أن يتقابل الناس فى فصلى ويتزوجون". وشعرت أننى مسئول بشكل شخصى عن الخطبة، وإندمجت تماماً فى هذا الشعور الطيب تجاههما، ثم أدركت فجأة أن الأمر كله قد حدث فى تمرين "مصداقية". لم تكن الخطبة حقيقية. لم تكن أبداً حقيقية. وهى ليست حقيقية الآن. وشعرت أنى هزمت. لكن ذلك أثبت لى أن رغبتى فى أن أصدق كانت قوية لدرجة أنه رغم أننى عرفت عند نقطة ما أنها لم تكن حقيقية، فإن بذور التصديق نمت داخلى وعاشت أسبوعاً بأكمله.

بينما تكون مشتركاً فى "دائرة مصداقية" لفترة من الوقت، إستمر فى دفع خطك للمصداقية أبعد فأبعد عن طريق جعل الأشياء، تدريجياً، أصعب فأصعب على التصديق. كن واعياً أنه حين يكون شيئاً مستحيلاً، فعليك أن تصدقه، وحاول أن تكتشف لماذا. وإذا كنت تستطيع التعرف على ما يجعلك متشككاً فى تصديقك، فربما كانت هناك طريقة تساعدك على التصديق. إسأل نفسك: أى بذور للحقيقة موجودة يمكن أن تربطك بالكذبة؟ وفى المرة التالية، حين يظهر نفس هذا النوع من الكذب، ستكون أكثر إستعداداً لأن تصدقه، وستكون قادراً على القيام بالتعديل وأنت واقف على قدميك، بدلاً من (أن تقوم به) بعد ظهور الحقيقة.

إن حدود المصداقية تختلف من ممثل إلى ممثل. فلتعرف "محدودياتك" الشخصية (الخاصة بك)، ولتواصل مطها. واصل تخفيض "عتبة مصداقيتك. *وبينما تصبح قادراً أكثر على أن تصدق أى شيء، فأنت تصبح قادراً أكثر على أن تصدق كل شيء.*

إن تمارين "المصداقية" - "الدائرة"، "شخصان" و"شخص واحد" - تكون ممتازة لخيالك، حيث أن الخيال مطلوب بشكل دائم فى هذه التمارين.

ويمكنك أيضاً إستخدام "المصداقية" كإختيار فى مشهد، ببساطة عن طريق إختيار أن تصدق أن هذه حجرة موجودة فى حياتك، وأن هذه المرأة هى والدتك، وأن تلك الحقيبة ممتلئة بالفعل بأموال الفدية. أو يمكنك أن تستخدم تمرين "المصداقية" لتضيف إلى إختيار آخر، لأن التصديق يكون كامناً فى نجاح أى إختيار.

إلى جانب كل هذه الإستخدامات، فـ "المصداقية" تمرين تدريبى أساسى ويجب أن يصبح جزءاً من معالجتك الكلية للتمثيل. لابد أن تمتد خيوطه خلال كل تمرين تقوم به.

"ملبسة"

من السهل ان تصدق بقدر ما هو سهل الا تصدق

It Is Easy To Believe As It Is To Disbelieve'

هامش:

(١)مسرحية *هيدا جابلر*(١٨٩٠) تصور سيدة تسعى وراء تحقيق رسالة تؤدى بها إلى كارثة، لهنريك إبسن (Henrick Ibsen) (١٨٢٨-١٩٠٦)، الشاعر والمؤلف المسرحي النرويجي: عين مؤلفاً مقيماً ثم مخرجاً في "مسرح نورسك Norsk Theatre" الجديد، أول مسرح يستخدم ممثلين نرويجيين ويحاول الحديث باللغة النرويجية بدلاً من الدانمركية. وفي عام ١٨٥٢ أرسله المسرح إلى كوبنهاجن حيث تعلم مناهج يوهان لودفيج هيبرج (Johan Ludvig Heirbert) (١٧٩١ -١٨٦٠)، وإكتشف كتاب هيرمان هتنر (Hermann Hitner) (٢١- ١٨٨٢)، *الدراما الحديثة The Modern Drama*الذي كان يركز على الصراع النفسي كأساس للدراما. وفي ١٨٥٧ إنتقل إلى كريستيانيا (Christiania) (أوسلو Oslo الآن) ليدير "مسرح كريستيانيا نورسك" الجديد، ثم مسرح آخر أخرج فيه مسرحيته *المتظاهرون The Pretenders*، قبل أن يسافر إلى روما في ١٨٦٤ ليبدأ سبعة وعشرين عاماً من المنفى الإختياري. كانت مسرحياته، عدا إثنتين، تدين بالكثير إلى إنبهار الحركة الرومانسية بماضي النرويج. وقد حدث تحوله كمؤلف مسرحي في الخارج، أولاً في *براند Brand* (١٨٦٥)، وبير جنت *Peer Gynt* (١٨٦٧).وأكمل *الإمبراطور وجوليان Emeror and Jhlian* في ١٨٧٣. ورغم إحتجاجه أنه شاعر وليس مصلحاً إجتماعياً، فقد إعتبرت مسرحياته دعوة للإصلاح الإجتماعي والسياسي: *بيت الدمية A Doll's House* (١٨٧٩)؛ *الأشباح Ghosts* (١٨٨١)؛ *عدو الشعب An Enemy of the People*(١٨٨٢)؛ *البطة البرية Wild Duck* (١٨٨٤)؛ *روزمرشولم Rosmersholm*(١٨٨٦)؛ *السيدة من البحر The Lady from the Sea*(١٨٨٨)؛ *سيد البنائين The Master Builder*(١٨٩٢)؛ *إيولف الصغير Little Eyolf* (١٨٩٤) *وجون جابرييل بوركمان John Gabriel Borkman*(١٨٩٦)، *وعندما نستيقظ نحن الموتى When We Dead Awaken* (١٨٩٩).

٨- ثانياً: تحضيرات من اجل الإرتباط بأشخاص . وأشياء. وأماكن
PREPARATION FOR RELATING TO PEOPLE , OBJECT AND PLACES

التحضير فى هذا الجزء، كما هو الحال فى الجزء السابق، يعنى الإستعداد للتمثيل، أى للقيام بمشهد فى فيلم أو مسرحية. إن الإرتباط بممثل آخر يكون هاماً جداً، لأن معظم التمثيل يحدث بين إثنين أو أكثر من الأشخاص.

والإرتباط بالمكان والأشياء يكون هاماً كذلك، لأنه فى كل مرة تقوم بالتمثيل، فإن ما تفعله وكيف تفعله يكون معتمداً على أين تفعله. إن المكان، وما يعنيه بالنسبة لك، يؤثر فى شخصيتك فى المشهد. والكاتب يضع متعمداً حدث المشهد فى مكان معين، لأن هذا المكان له علاقة بما يجرى، وله تأثير محدد على الأشخاص فى المشهد.

مثلاً: سأتصرف بشكل مختلف فى مناقشة على ناصية شارعى هوليوود/وقاين عنه فى حجرة نومى: فصوتى سيكون مختلفاً، وعلاقتى بالشخص الآخر سيشتتها المارة؛ كما أن إحساسى بالخصوصية سيتشوش.

الجزء التالى يبدأ بتمارين للإرتباط بالممثل الآخر، لكن هذا لا يعنى أنك يجب أن تبدأ هنا قبل العمل على المكان والأشياء. إبدأ بأياً ما كان ضرورياً.

فى بعض المشاهد قد تكون العلاقة بين شخصيتين لها دلالة أهم بكثير من علاقتهما بالمكان. مثلاً: فى علاقة غرامية تستغرق كل الإنتباه، يكون العاشقان أهم بكثير لبعضهما من أىٍ من الأماكن التى يكونان فيها. فى هذه الحالة ستقوم بالتحضير لعلاقتك بشريكك أولاً، وتثريها فيما بعد بخلق المكان. وفى مشاهد أخرى يكون الأمر معكوساً: المكان أهم بكثير من علاقة الممثل، أو مساوٍ لها فى الأهمية.

(٤٠) مصداقية شخصين Two-People Believability

يؤدى هذا التمرين بنفس طريقة أداءه فى تمرين "دائرة المصداقية". يمكن لأىٍ من الشخصين أن يبدأ، أو يمكنهما البدء معاً. التمرين يمكن أن يستخدم ببساطة ليكشف من رغبتك فى التصديق؛ أو يمكنك أن تختار أن تقود نفسك إلى مجال المصداقية التى توازى ملابسات النص.

مقتطف من شريط فى الفصل، يناير ١٩٧٣

روث [Ruth] : لقد جعلتنى أكاد أصدق ما..لكنى..أنا.. *كنت أعرف* ما كان فى علبتى الصغيرة التى أعلقها فى رقبتى!

چوان : لقد حدث لى خط التصديق الذى تتحدث عنه يا إريك، منذ البداية. كنت واعيةً بأن الكذبة الأولى التى قلتها كانت كذبة، وأخذت نفساً عميقاً، وسمعت صدى صغير من الماضى يقول: "آه، الآن يا چوانى، لا تكذبى". أتعرف، صوت صغير لأم مسيطرة. وأخذت نفساً عميقاً وقلت شيئاً بسيطاً وسهلاً للغاية؛ كذبة بسيطة عادية، وبمجرد إجتياز تلك المرحلة العصيبة يا إريك، إزدادت مصداقيتى وأصبحت غريبة جداً. أمسكت بتلك العلبة الصغيرة، وصدقت أن فيها أظافر قدم لطفل رضيع.

إريك : تعنين كما لو كانت تعويذة سحرية؟

چوان : لقد صدقت ذلك! صدقت أن تلك الساحرة - أنه كان لديها جنيناً مضغوطاً فى الداخل و...

روث : *كنت أعرف* أن معها صورة زوجى داخل (العلبة)، لكنها جعلتنى أشعر برجفة حقيقية بشأنها.

إريك : لقد طردت مصداقية چوان بعيداً مصداقية روث أن هناك شيئاً غريباً وغامضاً حول تلك العلبة، فى حين أنك فى الواقع يا روث تشعرين بعاطفة شديدة بخصوص هذه العلبة، وكنت تعرفين طول الوقت ما كان فيها. لكن چوان جعلتك تشكين وتحسين بشكل مختلف بشأن علبتك، وبالتالى فإن كلاكما، وقد بدأتما بلا/حقيقة، بكذبة، كنتما قادرتين على خلق حياة إنفعالية معاً مبنية على تلك الكذبة التى إخترتما تصديقها.

(٤١) تفحص "عميانى" Blind Investigate

ممثلان يغلقان أعينهما ويفحص كل منهما الآخر بحواسه الأربع الأخرى. يقوم كل منهما بلمس وجه الآخر، وذراعيه، وجسمه. يتشممان، يتذوقان، ينصتان.

غرض هذا النوع من التفحص هو ألا تسلم بالكثير. فعيوننا تقودنا إلى تقبل الأشياء على أنها مسلم بها، وحين يتم إلغاء البصر، فإنك تصبح أكثر إرتباطاً حواسياً، وأكثر تشابكاً، وفى تناغم مع الشخص الآخر.

وإنطلاقاً من نقطة التشابك هذه، فإنك تكون أكثر إستعداداً للعمل مع شريكك تجاه التعامل مع النص، لأنك تكون مرتبطاً حواسيا".

(٤٢) لاحظ، تعجب، وتفهم Observe , Wonder and Perceive

إرجع للفصل الثانى، تحت "لاحظ، تعجب، وتفهم رقم ٢". هذا التمرين سيجعلك بالتأكيد مرتبطاً بالممثل الآخر. يمكنك القيام به بمعرفة الممثل الآخر له، أو بعدم معرفته.

ممثلان يتحدثان لبعضهما، يعبران لحظة/بلحظة عن مخاوفهما بشأن كل الآخر:

ميشيل (Michelle): أنا أخشى أن أقول الجملة الأولى.

تشارلز (Charles): وأنا أيضاً. أنا مسرور أنها جملتك الأولى. وأخشى أنك لا تحبينني.

ميشيل : كلام فارغ يا تشارلز. أنا لا أكرهك على الإطلاق، أنا أحبك.

تشارلز : أنا خائف من هذا النص. لا أظن أننى أستطيع أن أقوم به.

ميشيل : إنه يخيفنى أيضاً. وأنا خائفة منك لأن لديك خبرة أكثر بكثير مما لدى.

تشارلز : ربما كان كذلك، لكنى خائف من كونى هنا، لأنى أخشى ما سيحدث أو ما سوف لن يحدث..إلخ.

(٤٣) تكلم عن اكثر شيء تخافه

Talk About What You're Most Afraid Of

إن التعبير عن المخاوف بين شخصين غالباً ما يمحو العقبات التى تكون عادةً مصدر إزعاج فى تقدم البروڤة: تلك الأشياء التى تفسد، وتخفى، وتمنعك من تعرضك وإنكشافك الخاص.

(٤٤) التواصل الغير/لفظى Non-Verbal Communication

هنا ترتبط بشريكك دون كلام. يمكنك إستخدام أصوات، وبربرة، وحركات جسدية.

إبدأ بالإرتباط بما يجرى فى اللحظة بينكما.

التمرين يشجع تواصلاً لا يعتمد على معنى وفهم الكلمات. إنه يخرج إستجابات إنفعالية أكثر عمقاً بدلاً من علاقة عقلية لفظية.

(٤٥) إرتبط لحظة / بلحظة بما تشعر

Relate Moment-to-Moment with What You Feel

شخصان يرتبطان ببعضهما لفظياً ولا/لفظياً فى شكل تيار الوعى: يعبران لحظة/ بلحظة عن كل شىء يجرى لكل منهما على حدة، وما يحدث بينهما. ضمّن فى محادثتك كل تلك الأفكار والدوافع التى لا علاقة لها بالشخص الآخر، مثل الأصوات فى الخارج، وعيك بكونك هنا، وبحثك عن أشياء تتكلم عنها، إلى جانب تلك الدوافع والمشاعر التى لديك تجاه الشخص الآخر.

هذا التحضير يدربك على تضمين كل شىء، بحيث لا يكون عليك أن تعمل، برغم كل الظروف، منذ البداية الأولية فى علاقة شخصين.

(٤٦) شارك Share

ليشارك كل منكما الآخر تلك الأشياء التى لها معنى بشكل شخصى لكما. يمكن أن تكون حول أى شىء فى أى مجال. الغرض من مشاركة أشياء ذات معنى، هو أنها تقرب كل منكما للآخر بقدر أكبر، وبشكل أكثر إرتباطاً وإهتماماً. لو أن كل منكما، كشخصين، يشعر بالآخر، فستبدآن، كممثلين، بهذا المستوى من الشعور وتحملانه إلى النص.

(٤٧) خدعة شخصين Two-People Trick

يستخدم هذا التحضير كترياق للتمثيل المتعمد مسبقاً، لأنه يبقى كلا الممثلين فى حالة لا يعرفان فيها ما سيحدث بعد ذلك. ومن الممكن أداؤه وأنت تلقى جمل المشهد، أو بينما ترتجل للمشهد، أو خلال "المصداقية"، أو بالفعل فى أى نوع من تمارين

التواصل، لفظى أو غير/لفظى. من الممكن للإثنين أن يتفقا على القيام به، أو يمكن لممثل واحد أن يقرر القيام به دون معرفة أو إذن الآخر. كما يمكن لأىٍ من الممثلين أن يقول أو يفعل شيئاً فجأة بدون توقع، وهى غالباً أشياء كبيرة أو غير متوقعة، وأحياناً أشياءً تقليدية، لكنها دائماً غير متوقعة. يجب على الممثل الآخر أن يستجيب بشكل مندفع لكيفية تأثير الخدعة عليه ويضمِّن رد فعله المندفع فى العلاقة.

مثلاً: شخصان يتحدثان بهدوء حول كم هو يوم لطيف، وفجأة يقفز أحدهما ويبدأ فى الصراخ أو أداء تمرين "التخلى". الممثل الآخر ملتزم بالإستجابة لأيا ما يجعله ذلك يحس بشكل حقيقى، سواء كان لتلك المشاعر صلة منطقية بما كانا يتحدثان عنه أم لا.

مثال أكثر دقة: يمكن أن يكون فى مشهد حب، حيث يتبادل الإثنين جملاً عاطفية وملاطفات. عند أى نقطة يمكن لأحدهما أن يصبح بارداً ومنفصلاً، منسحباً من شريكه، بينما لا يزال ينطق كلمات النص العاطفية. يجب على الآخر عندئذ أن يتعامل مع ما يجعله ذلك الإنسحاب يحس بالفعل - بدلاً من التعلق بمفهومه عن المشهد.

الغرض من "خدعة شخصين" هو أن تشجع كلا الممثلين على الثقة فى دوافعهما فى إستجابة كل منهما للآخر. وكلما زادت ثقتهما كلما زادت علاقتهما فعالية، ليس داخل التمرين أو الإرتجال فحسب، بل أيضاً داخل المشهد.

من الشائع أن يتمسك الممثلون بمفاهيم حول كيفية وجوب أداء المشهد، أو كيف تسلك شخصية أو لا تسلك، وعادة ما تكون هذه المفاهيم مقيدة وضيقة. والنتيجة أن يأتى التمثيل سلساً، وربما كفؤاً، لكنه تقليدى.

إنه لمذهل كيف يأخذ العمل ألواناً متفردة وإنسانية بشكل مفاجىء وباعث على الدهشة - حين يكتشف الممثلون كم من أنواع السلوك المختلفة الكثيرة التى تنطبق على أى مشهد يكون فى حوزتهم. فإلى جانب إستخدامه كتحضير للإرتباط بالممثل

الآخر، يمكن إستخدام تمرين "الخدعة" فى البروفات وفى العروض لتجنب حالة التوقع وتعمد الإعداد المسبق.

(٤٨) "مونولوج" تخيلى لشريك حقيقى لكن تتحدث إلى شخص آخر

Imaginary Monologue to a Real Partner but Talking to Someone Else

لقد ذكرت التوجيهات الخاصة بـ "المونولوج التخيلى" قبل ذلك فى هذا الفصل. أنت هنا، فى هذا التمرين، تتحدث مع الممثل الآخر، لكن الأشياء التى تقولها هى أشياء تقولها لوالدك أو زوجتك، أو أياً من تختاره للتحدث إليه.

فى "المونولوج التخيلى" العادى، تتحدث لشخص ليس موجوداً: تتحدث إلى مقعد خالٍ. لكن فى هذا التمرين، يكون الممثل الآخر موجوداً، وحقيقة أنه موجود ويستجيب لما تقول يعطى "مونولوجك التخيلى" بعداً مختلفاً للغاية. فأنت تحرض إستجابات من الممثل الآخر قد تكون أو لا تكون مشابهة لسلوك والدك أو زوجتك، وهذا يقود إلى علاقة لا يمكن التنبؤ بها. إن الممثل الآخر وشخصك المتخيل يذوبان فى واحد، والمرجو أن يأخذك ذلك إلى الحياة الإنفعالية المرغوبة.

(٤٩) حوار تخيلى مع شريك حقيقى . خذ ما يقال لك على محمل شخصى

Imaginary Monologue withe Real Partner, Take Personally What's Said to You

قم بأداء هذا التمرين بنفس الطريقة التى تؤدى بها "المونولوج التخيلى لشريك حقيقى"، بإستثناء أنه فى هذا التمرين يتحدث كلا الممثلين إلى أشخاص متخيلين، وتختار أنت أن تأخذ أياً ما يقوله لك الممثل الآخر بشكل شخصى.

قيمة التمرين أن كلا الشخصين يستجيبان لحافز حقيقى، ومتخيل فى نفس الوقت. أى أن هناك عناصــر من"المصــداقــيــة" وعناصــر من تمرين "الخـدعــة"كـذلك، لأنه من المستحيل على الممثل الآخر أن يسلك مثل شخصك المتخيل، وعليك أن تتعامل مع هذه المفاجآت المستمرة فى سلوكه. إنه يمثل تحضيراً مثيراً للغاية لشخصين.

(٥٠) تصيد كل شيء لم تلاحظه من قبل

Pick Up Everything You Didn't Notice Before

يمكنك إستـخدام هذا التـمرين إما للإرتبـاط بالممثل الآخر أو الإرتبـاط بالمكان والأشيـاء. كما يوحى الإسم، فـأنت تقرر أن تلاحظ كل تلك الأشيـاء عن الشخص أو المكان التى لم تلاحظها من قبل. ما لون عينيها ؟ كم طول عنقها ؟ ربما لم تلاحظ أبداً كم هى طويلة. كم عدد النوافذ فى هذه الحجرة؟ ما هى الأشياء المعلقة على الحائط؟

(٥١) إجعل نفسك مرتاحا فى هذا المكان

Make Yourself Comfortable in This Place

لقد دخلت مكاناً غريباً: غرفة پروڤات، خشبة مسرح فى البروڤة الأولى، حجرة إنتظار فى مكتب. إبدأ بسؤال نفسك: "كيف أجعل نفسى مرتاحاً فى هذا المكان؟"

ربما تختار القيام بالتمرين عن طريق إندماجك فيما هو موجود بالفعل، معترفاً أولاً بعدم إرتياحك، ثم ملاحظاً ومدركاً للأشياء فى الغرفة، والتى تخرجك من ذاتك وتكون مرتبطة بالمكان.

طريقة أخرى هى أن تستخدم عملية الذاكرة الحواسية لتخلق أشياءً مألوفة تجعلك، لو كانت موجودة فعلاً فى هذا المكان، تشعر بالراحة والأمان.

(٥٢) شيد مكانا جميلا حولك Build a Beautiful Place Around You

إنه "تمرين ذاكرة حواسية" تستخدمه لتبنى مكاناً يكون محفزاً بشكل إبداعى أكثر من المكان الذى أنت فيه. مثلاً: يمكنك أن تغير خشبة مسرح قذرة تماماً إلى شاطىء فى هاواى، أو إلى قمة جبل فى غابة.

(٥٣) التأمل الحواسى Sensory Speculation

للتمرين عدة أغراض: فهو ممارسة للذاكرة الحواسية، وتمرين "إكتساب وعى حواسى" إضافى، كما أنه وسيلة لجعلك أكثر إرتباطاً بالمكان الذى تكون فيه، وبالشخص الذى تعمل معه.

وجه أسئلة تأملية: كيف يكون الإحساس بلمس هذا الحائط هناك؟ كيف يكون الإحساس بالملمس على أطراف أصابعى؟

ويتم توجيه هذه الأسئلة من مسافة بعيدة، وعليك أن تستجيب فى أطراف أصابعك لما تتخيله حواسياً. ثم تمشى إلى الحائط وتتحسسه، مكتشفاً كم كان تأملك قريباً من الحائط الحقيقى على أطراف أصابعك.

واسأل: ماذا تشبه رائحة منفضة السجائر تلك؟ حاول أن تتخيل فى أنفك الأجزاء المكونة لتلك الرائحة. ربما ترى أنه يوجد أعقاب سجائر قديمة وورق لف اللادن فى المنفضة. تأمل حواسياً فى كل هذه العناصر، ثم سر إلى الشىء الحقيقى وإرتبط به.

إختر أشياءً تشمل كل الحواس الخمس - وأعط حواسك تدريباً حقيقياً.

ويمكنك أيضاً أن تؤدى تمرين "التأمل الحواسى" مع شخص.

هو واحد من أهم جوانب التحضير. لكى تصل إلى حيث تريد المضى فى مشهد، عليك أن تعرف أين أنت الآن.

فلنقل إنك أديت تمارينك للإسترخاء و"إكتساب وعى حواسى" و"بيانات شخصية" وأنك الآن مستعد، لكنك تريد أن تشعر بشىء غير ما تشعر به الآن، لأنك تعرف أنه الإلتزام فى النص. غالباً ما يتم تجاوز هذه الخطوة الوسطى.

إن الممثل يقفز من إستعداد عام إلى إلتزام محدد دون بناء جسر بينهما. حتى أكثر الممثلين نضجاً يقع فى هذه الفجوة. إنه يشعر شعوراً طيباً، ومستعد للتمثيل، ويبدأ فى العمل على إختياره فى المشهد. لكن هذا الإختيار الذى يعمل من أجله قد يكون صعباً فى الوصول إليه بسبب الطريقة التى يحس بها. لقد أصبح متحمساً ومتشوقاً للتمثيل، ومبدعاً، لكن الشخص الذى يلعب دوره يتسم بأنه خجول للغاية ورقيق وعرضة للتأثر. من الصعب أن ينتقل من الإثارة للخجل دون بعض الخطوات الفاصلة.

وحين يحاول عمل تلك القفزة، فهو غالباً ما يخيب أمله فى أن إختياره لا يعمل جيداً كما توقع. ويقول لنفسه: "الليلة الماضية فى المسرح إستخدمت هذا الإختيار وأخذنى فى رحلة. كانت رائعة! الليلة صعدت على المسرح وعملت لنفس الإختيار، و.. لا شىء. لم يحدث شىء".

إن بعض الممثلين يكونون مضطربين تماماً بسبب ذلك. فهم يشعرون أن الإختيار لم يعد صالحاً بعد وينبذونه.

لكنه ليس الإختيار. فالطريقة التى شعر بها فى الليلة الماضية كانت مفيدة جداً فى أن يصبح متأثراً بذلك الإختيار. والطريقة التى يشعر بها الليلة بها إختلاف دقيق،

لكنها مختلفة بما يكفى بحيث أنه لا يكون من السهل عليه التأثر بهذا الإختيار. وهو الليلة أكثر إنعزالاً ووقائية. لقد إشتبك فى جدال مع شخص ما ولا زالت أصداؤه تدوى فى الداخل على مستوى أقل من واعٍ. على السطح هو ليس واعياً بالفرق الكبير بين الليلة الماضية وهذه الليلة، لكن لأنه لم يؤد تمرين "بيانات شخصية"، ولم يكتشف كيف يشعر بالفعل، فهو لا يستطيع أن يرتبط بالفروق. وهذه الأشياء الدقيقة كافية لأن تمنع إختياراته من العمل.

لو أنه قام بـ "بيان شخصى"، فربما إكتشف أن لديه مواضع إستياء متخلفة عن ذلك الجدال، وتلك الإنفعالات الغير محذوفة تمنعه من كونه متأثراً بإختياره. بمجرد أن يتعرف على عقباته من خلال تمرين "بيان شخصى"، فسيكون سبيله واضحاً أمامه؛ ولابد له أن يختار تحضيراً فاصلاً ليزيل تلك المشاعر المتبقية.

كما يمكنه أن يؤدى تمرين "ڤيزوڤيوس"، أو يقوم بـ "المونولوج التخيلى" مع شخص، قائلاً كل الأشياء التى لم يستطع قولها ذلك المساء، أو تمرين "التخلى"، أو "أفرغ حمولتك"، أو أى عدد من التمارين المعبرة الكبيرة، وبهذا يحرر نفسه من تلك الدوافع المحبوسة التى تمنعه من العمل. لكن قبل أن يتمكن من القيام بأى تحضير فاصلى، يجب أن يعرف أولاً ماذا يجرى داخله.

بعد قيامك بتحضيراتك العامة، إكتشف كيف تحس. وبعد ذلك، يمكنك أن تجرب إختيارك كطريقة لأخذ درجة حرارتك الإنفعالية. لو صلح الإختيار فأنت مستعد. وإذا لم يصلح، عد إلى "بيانك الشخصى" وحدد أماكن العوائق.

قد تحتاج إلى نوع من الجسر الوسيط. إن التأثير فى كيف تحس بالفعل يكون جزءاً هاماً جداً من التحضير، ليس فقط بسبب أنه يغير ما يكون إلى ما تريد فى المشهد، لكن أيضاً لأنه يجعك قادراً على أن تكرر عملك.

بعد أن تكتشف *كيف تحس* من خلال "البيان الشخصى"، أو أى عدد من التمارين الأخرى (أحياناً تكون معزولاً لدرجة أن تمرين "البيان الشخصى" لا يكشف لك الكثير، وعليك أن تصل إلى تمارين أكبر وأكثر تحريراً)، عندئذ إكتشف *كيف تريد أن تشعر* عن طريق *التعرف على، والتطابق مع، الإلزام* فى النص.

الإلزام هو تلك الحياة الإنفعالية التى تريد تمر بخبرتها. ماذا تريد أن تحس بشأن الشخص الآخر فى المشهد؟ ماذا تريد أن تحس بشأن المكان؟ بماذا تشعر الشخصية التى تمثلها بشكل عام، وككل متماسك.

وهناك إلزامات تتعلق بالفكرة الرئيسية، وإلزامات للفترة (التى يقع فيها الحدث)، وأنواع أخرى كثيرة، لكن الأغلب الأعم أن إهتمامك الأول سيكون علاقتك بالشخص الآخر.

إكتشف بشكل محدد كيف تريد أن تحس فى هذه العلاقة، ثم إكتشف أين أنت فى حياتك الحالية لحظة/بلحظة. عندئذ سيكون لديك بعض الأفكار عما يمكنك أن تفعله لكى تنتقل من حالة "كينونة" إلى أخرى.

(٥٥) التأثير فى الطريقة التى تحس بها بشأن الممثل الآخر

Affecting the Way You Feel About the Other Actor

١. بماذا أحس تجاهه (أو تجاهها) وكيف؟

٢. كيف أريد أن أحس تجاهه (تجاهها) فى المشهد؟

٣. ما هى الظروف المتوفرة/المتاحة [Availabilitties] التى يمكننى إستخدامها؟

٤. إعزل وأكد الأشياء المتوفرة/المتاحة.

٥. المنح أو الإضفاء [Endowment] - إختيار حواسى.

هذه السلسلة من الأسئلة هى نوع من التحضير الذى وجدته كممثل، وأثناء مساعدة الممثلين الآخرين. يمكنك أن تستخدمها "تحت النيران" وأنت واقف على قدميك. إنها تفيد فعلاً. إنها قائمة من الأشياء تسألها لنفسك فى بروفة أولية حين تبدأ مشهد ما.

أولاً: إسأل نفسك "كيف أحس بشأن هذا الممثل (أو الممثلة) ؟ كيف أشعر تجاهها هنا/والآن؟" خذ نوعاً من "البيان الشخصى "حول ما ترى، وتسمع، وتتذوق، وتشم وتحس فيما يتعلق بهذه الممثلة بالذات.

ربما تقول لنفسك "حسناً، لا بأس بها. إنها لا تثيرنى حتى الموت. لكنها إمرأة ذات شكل ممتع: شعر جميل، عينان جميلتان؛ أنا أحبها. أنا لا أكرهها. لا أشعر بأى مشاعر عاطفية قوية هامة تجاهها. أحس بنوع من الشعور المحايد. أظن أننى لو توصلت لمعرفتها ربما أحس بأشياء أخرى. أنا لا أعرف أى شىء عنها. لكنها فى الواقع رقيقة نوعاً ما..".

بمجرد أن تأخذ ذلك البيان وتعرف بالفعل كيف تشعر تجاهها، إسأل نفسك بالتالى: "كيف أريد أن أحس تجاهها فى المشهد؟" وكنت قد قرأت المشهد، وفهمت ما يريده المؤلف، وقمت بتعريف إلتزامك. فى هذه الحالة، ربما يريدك المؤلف أن تحس بإثارة قصوى تجاه الفتاة، بشرارات متطايرة بينكما، كهرباء تحيط بتلك المرأة التى تجتذبك بقوة على كل المستويات: جنسية، وعاطفية وذهنية؛ وهى حالة مختلفة تماماً عما تحسه تجاهها.

الخطوة الثالثة التى تأخذها، بعد أن إكتشفت كيف تحس، وحددت كيف تريد أن تحس، وإكتشفت أنهما على طرفى نقيض، هى أن توجه لنفسك السؤال: "ما هو المتوفر أو المتاح؟ ما هو الموجود فى هذه المثلة، والذى يمكننى إستخدامه لحفز المشاعر التى أريدها؟" هنا تقوم بتفحص الشخص، حرفياً، من الرأس إلى لقدم، ليس بصرياً فحسب، بل مستخدماً كل حواسك لتستكشف كل "الأشياء المتوفرة/ المتاحة"، والتى قد تروقك: جرس فى صوتها، عطر، رائحة، الطريقة التى تتحرك بها، شىء تراه خلف عينيها، ملمس شعرها وجلدها، كيف تصافح يدك.

بمجرد أن تجد عدة أشياء، والتى هى موجودة؛ عدة "أشياء متوفرة/متاحة"، فالخطوة التالية عندئذ هى أن تعزل تلك العناصر واحداً فى كل مرة، وتؤكد على علاقتك بكل عنصر. مثلاً، ربما يذكرك فمها بفتاة كنت تحبها، والنظر إلى فمها يعيد إشعال إستجابات لا واعية لعلاقة غرامية مررت بها من خمس سنوات ماضية.

أكد على علاقتك بكل "شىء متاح"، واحداً فواحداً، ليس فقط بالنظر إليه، بل بالإرتباط به بكل حواسك، موجهاً لنفسك أسئلة، متشمماً ومنصتاً ولامساً.

التأكيد لا يعنى إستبعاد الشخص كله. وبينما تستخدم "شيئاً متوفراً/متاحاً" واحداً، إستمر فى الإرتباط بالشخص فى مجموعه. فأنت تأمل فى أن تأخذك "الأشياء المتاحة" إلى حيث تريد الذهاب، لكن حتى لو لم تفعل، فإنها ستضعك فى بداية الإتجاه الصحيح. ستضعك فى بداية منطقة الإثارة والجاذبية.

بعد أن تستهلك كل ما هو متاح/متوفر (فى بعض الحالات سيكون هذا كافياً)، وتجد نفسك أقرب لما تريد أن تحس به تجاهها، لكن ما زال لا يوجد شرارات، فيجب عندئذ أن تنتقل للخطوة التالية، التى هى "المنح أو الإضفاء".

الإضفاء هو عملية حواسية: إنك تخلق عناصر حواسية مرتبطة بشيء، في هذه الحالة، شخص. أنت تضفى على شريكك السمات المادية والمواصفات الإنفعالية، والسلوك الصوتى والميول عقلية التى تجتذبك، أشياء تعرف أنها لو وجدت بالفعل فى هذه الممثلة فإنها ستثيرك.

ربما تخلق نظرة فى عينيها، أو تضيف لها ذكاءً يظهر نفسه بطريقة حواسية، أغرقها بعطر غريب للغاية، أعطها رموشاً أطول.

ويمكنك العمل على خلقها عارية لتضفى عليها روائح جنسية مثيرة. أيا ما تختاره لتضفيه عليها، قم بذلك من خلال عملية الذاكرة الحواسية. إنها لا تؤدى بالإيحاء.

(٥٦) بيانات تحضيرية مفصلة Preparational Inventories

ما نوع التحضيرات التى أحتاجها؟ إنه سؤال توجهه لنفسك بشكل متكرر.

بادئاً من تحضيراتك العامة، والتى تشمل "بيانك الشخصى"، وحتى تصل إلى تعريفك وتطابقك مع متطلبات النص، والتغييرات التى تقوم بها فى كيفية شعورك بالممثل الآخر، فأنت تأخذ بإستمرار "بيانات تحضيرية مفصلة". أى نوع من التحضيرات أحتاجها لكى تأخذنى فى الإتجاه الذى أريده؟

إن تمرين "بيانات تحضيرية مفصلة" يكون مماثلاً لتمرين "بيان شخصى"، فيما عدا أنه يضع تركيزاً أكثر تحديداً على مشاعرك المتعلقة بالإلتزام، وعلى معرفتك بأى أنواع التحضيرات تكون متاحة لك، وكيف تعمل من أجلك.

إن تجربتك النامية هنا هامة. ولأنك قد عملت مع تحضيرات كثيرة وأنواع كثيرة من الإختيارات، فخبرتك ستعطيك القدرة على معرفة ما فعلته من أجلك. وبالتدريج ستصنف مخزونك الشخصى من الخيارات التحضيرية.

(٥٧) إخلق بيئة مختلفة Create Different Environment

إن المكان الذى تكون فيه له علاقة كبيرة بالطريقة التى تسلك بها. وتغيير بيئتك سيغير كيف تشعر.

بإمكانك أن تخلق بيئة مختلفة من خلال عدة وسائل: الذاكرة الحواسية، العزل والتأكيد، الإضفاء، الإيحاء، التظاهر، وبأن تحضر معك أشياء حقيقية لها معنى شخصى بالنسبة لك.

أنت فى حديقة، وهناك الكثير من الأشياء المبعثرة حولك، وهو يوم رتيب، وتريد أن تكون ممتلئاً ببهجة الطبيعة والحياة. من خلال العزل والتأكيد يمكنك إستخدام تلك الشجرة الجميلة أمامك، مرتبطاً فحسب بالشجرة وبالرقعة الخضراء من العشب تحتها.

المرجو أنك ستحفز إحساساً بالقرب من الطبيعة فى بيئة مشرقة. أو يمكنك أن تضفى على الشجرة أوراقاً أكثر مما فيها، طيوراً، وبراعمَ ذات رائحة حلوة، ويمكنك أن تضع خلف الشجرة سماءاً زرقاء بها سحب متكتلة بيضاء.

(٥٨) إختيار حواسى ليتماشى مع الإلزام

Sensory Cholice To Meet Obligation

يمكنك أن تختار أن تعمل من أجل شىء ليس هناك بالفعل. وبالطبع فإن "شىء" يعنى أى شىء جماد أو حى، شخص، صوت، قطعة موسيقى، صورة، جزء من مكان، خطاب، رائحة - أى شىء الذى بمجرد خلقه حواسياً سيؤثر فيك بالطريقة التى تريدها.

(٥٩) إجعل كل شيء حولك أكثر أهمية منك

Make Everything Around You More Important Than You

هنا تختار أن تجعل كل شيء حولك أكثر أهمية لك منك. يمكنك أن تحقق الإختيار من خلال إرتباط بسيط بأن توجه أسئلة ليست حواسية بالضرورة: من أين جاءت قطعة الأثاث هذه؟ إنني أتساءل، لمن تنتمي ومن أي فترة هي؟ هل هي أصلية أو نسخة؟

أو، يمكنك توجيه أسئلة ماذا/لو، متأملاً حواسياً في الأشياء من حولك. أو، من خلال العملية الحواسية يمكنك تعديل الأشياء، معطياً لها ألواناً مختلفة، أنسجةً، أشكالاً، خالقاً شخصاً في الكرسي، أي شيء يجعل المكان أكثر متعة.

يمكنك أن "تتظاهر" - "تحكي قصة"، "تصنع خيالات جامحة"، أي أسلوب يجعلك أكثر إرتباطاً مع ما يحيط بك، وأكثر تشرباً به.

هذا التحضير يغير حياتك الإنفعالية عن طريق إخراجك من ذاتك، مرتبطاً بمكان خارج إهتماماتك الخاصة.

(٦٠) قل لنفسك كلمات تتعلق بتجربة لها معنى

Say Words to Yourself Relating to a Meaningful Experience

تلك طريقة أخرى لتغيير كيف تحس. يمكن للتجربة أن تكون حقيقية أو متخيلة طالما أن لها معنى وتأثير عليك.

لا تحكي لنفسك قصة، لأن ذلك سيؤدي بك إلى الإدلاء بتقرير بدلاً من المرور بتجربة. قل كلمات مفردة أو عبارات قصيرة وأنت تمر بخبرة الحدث.

ثالثاً: تحضيرات من اجل اداء الدور

Preparation for doing The Role

بالرغم من أن التحضير يمكن أن يكون معقداً مثل أيٍ من المهام التى تقوم بها لإنجاز المشهد، فإن التحضير لأداء المشهد لا يعنى تنفيذ المشهد. إنه يعنى الإستعداد للتعامل مع الإلتزامات المشهدية، وفهمها، وجعلها واضحة لنفسك.

التحضيرات تكون من أجل تجهيزك لإنتقاء وإستخدام الإختيارات. وكلما كانت تحضيراتك جريئة كلما زادت مخاطر الفشل، لكن سيكون عملك أكثر ثراءً فى تلك الفترات التى تكون فيها ناجحاً.

تذكر أنك تستخدم التحضير ليس فقط لتحقق الحياة الإنفعالية للنص، بل أيضاً لتصل إلى "الكينونة". فأنت لا يمكنك أن تجرى فى السباق دون أن تستعد للجرى.

٧- من يوميات جوان: إستخدام التحضير فى العمل

From Joan's Journal : Vsing

Preparation on the Job

"وصلت إلى"مزرعة كولومبيا Colombia Ranch"، وكنت قد نمت ساعتين فى الليلة الماضية. قمنا بتصوير مشهد الحب اليوم. كانت الحرارة ١٠٠ درجة فى الإستديو. وعرفت أنه مع السخونة وعدم النوم، علىّ إستخدام حرفتى بمهارة حتى أواصل العمل. وبنهاية اليوم أدركت أننى لم أكن أكثر نجاحاً أبداً، مثل اليوم، فى الإستخدام الواعى لأشياء كى أساعد نفسى".

"لم أقم بالتحضيرات التى إخترتها بشكل جانبى؛ أى أننى لم أذهب خلف لوح خشبى لأعمل، ولم أكن أبدو لأى شخص حولى كما لو كنت *أفعل* أى شىء خاص. بدلاً من ذلك، وجدت طرقاً لنسج التمارين فى حياة المنظر، مواجهة ومرتبطة بالناس بأساليب مختلفة، ومستجيبة لردود أفعالهم. إن هذا يعتبر تحسناً كبيراً بالنسبة لى، لأننى إعتدت أن أحتفظ بنفسى منعزلة، قابعة فى حجرة ملابسى، ثم كان على أن أعبر ذلك "الخط الكبير" بين خصوصية حجرتى والوصول إلى أمام الكاميرا لأؤدى المشهد. لقد وجدت اليوم طريقة لإمزج ذلك كله معاً".

"كان المشهد يتطلب منى أن أكون مليئة بالحيوية، ومثارة حسياً، شبقة فى الواقع تجاه إريك. جلست فى مقعدى وهم يجهزون اللقطة، وأديت تمارين "توتر وإسترخ"، "لوجى"، "إكتساب وعى حواسى" و"بيان شخصى". وإكتشفت أننى أشعر بالإحباط والقلق؛ كانت صديقة لى قد ألقى القبض عليها فى الليلة الماضية، وذهبت للسجن بتهم باطلة. وقد إضطررت للذهاب إلى وسط المدينة حوالى منتصف الليل، ولأن أعمل على جمع الكفالة، وأخرجها من "سيبل براند (Sybil Brand)"، وهو مكان فظيع. لذلك، قمت ببعض "تمارين الأنا"، و"الإيجابية" لأقف على قدمى وأجعل منظرى مشرقاً".

"بعد أن شعرت بتحسن، أديت تمرين "النزعة الحسية" لأتصل بجسدى. شعرت بخدر، أنا لست جنسية على الإطلاق. لكن عشرة أو خمسة عشر دقيقة من تمرين "الحسية" كانت كفيلة بتشغيل الطاقة. قمنا بتصوير اللقطة الرئيسية ولقطات إريك القريبة، ثم حان وقت الغذاء".

"بعد الغذاء ذهبت للإسترخاء. كان الجو حاراً بشكل ثقيل الوطأة، ربما ١٠٥ درجة الآن. كان جلد رأسي مبللاً لدرجة أن مصففة الشعر إستطاعت بصعوبة أن تزيح الشعر دون أن ينهار الشكل كله. فعلت أقصى ما بوسعها، ثم إنتقلت إلى مقعد الماكياج، لكن 'الجدى'، المربى العجوز، رفض أن يلمسنى -- لأن المخرج، كما قال، سيصرخ فيه لو أننى تأخرت على المشهد".

"شعرت بحرمان. كنت أحس بأنى فى حاجة إلى لمسة يدين على وجهى لأواصل حتى نهاية ما بعد الظهيرة. وإخترت أن أؤدى تمرين "النفور" عند هذه النقطة، معلنة للرجل كم كان العمل معه بغيضاً، وكم هو غير محترف، إلخ. وكان أن قام بالعمل. وذهبت إلى الديكور وأنا أرتجف، لكنى كنت نقية من الشوائب، وأحسست بتحسن كبير. "لو أننى لم أفعل ذلك، كانت "الفتاة الظريفة الأبدية"ستغلى داخلى، وتمنعنى من القدرة على التمثيل. إرتعدت من المخاطرة التى أقدمت عليها، لذلك أديت تمرين "منظور الذات" بشكل سريع، متذكرة نفسى من خمس سنوات ماضية: فأرة مذعورة وصامتة فى موقع التصوير، بالمقارنة بالوقت الحالى، متسائلة عما أستحقه. وقد قام ذلك بتهدئتى، لكنى لم أصل بعد إلى الحالة التى كنت عليها قبل الغذاء. وعليه، أديت تمرين "سخيف-لكعى"، منفجرة فى أغنية أوبرالية، ومنطلقة أجرى فى المكان صائحة مثل دجاجة. وضحك الجميع، ورفع هذا من معنوياتى".

"حين جاء وقت تصوير اللقطة القريبة، قمت بتجهيز نفسى بأداء تمرين "المونولوج الداخلى" أمام لارى، وهو رجل فاتن قابلته يوم الأحد الماضى. إستغرقت حوالى نصف ساعة لخلقه هناك، وطلبت أن يكون الشخص القرب لى بحيث يمكننى العمل فى الديكور. وقد إستخدمت "الذاكرة الحواسية" لأخلق

لارى. (تخيلته) واقفاً هناك تحت الأضواء، شامخاً ومغرياً. تحدثت إليه بصوت شبه مسموع، وتحدث هو إلى مجيباً، وجعلنى أضحك وأقهقه وأحمر خجلاً، وهذا هو بالضبط السلوك الذى أردته فى المشهد. وأخذته إلى الأريكة. جلس هناك وعقد ساقيه الطويلين، غامزاً لى بشكل موحى".

"بحلول الوقت الذى كانوا مستعدين فيه للتصوير، كنت جاهزة للعمل. وأديته فى مرة واحدة وإحتضننى المخرج بعدها، وقال لى المصور إننى كنت مغرية للغاية فى الكاميرا. "منظور الذات" مرة أخرى: هل تذكرين كيف كنت من خمس سنوات ماضية؟ لم تكونى مغرية على الإطلاق، بل باردة ومشدودة أمام الكاميرا".

تلك كانت التحضيرات التى إختارت چوان أن تستخدمها لكى توافق الإلتزامات الإنفعالية لهذا المشهد المعين فى ذلك العرض. التمارين التحضيرية التى يمكنك أن تختار منها عديدة، والتجميعات بينها لا نهاية لها.

إنك تنتقى "عنقودك"، أو مجموعتك الخاصة من التحضيرات، ليس فقط لكى تحقق مطالب النص، بل أيضاً لكى تتعامل مع الظروف المحيطة بتنفيذ عمل ذلك اليوم، والتى تشمل: الطقس ١٠٥ درجة، كيف تحس، ساعتين نوم، طريقة تعامل المخرج معك، أو الماكيير، حالتك الجسدية الصحية، مظهرك العقلى. إن الظروف المحيطة بك تؤثر فى حالة "الكينونة" لديك، وتملى عليك طبيعة إختياراتك التحضيرية والمزيج الذى تصنعه منها. إن إلتزامات النص تظل دائمة، لكن حالة "الكينونة" لديك تكون متغيرة على الدوام.

بعض التحضيرات المقترحة :

(٦١) علاقة/شخصين ذات ثلاثة/اجزاء

Two-People Three-Part Relationship

١. تساءل أو تعجب، تفهم، ولاحظ.

٢. إعمل من أجل إختيار حواسى بلا أى إلتزامات إنفعالية.

٣. ألزم نفسك بنتيجة إنفعالية وإعمل من أجل إختيار حواسى.

(٦٢) تحضير شخصين Two-People Preparation

١. ليفحص كل منكما الآخر بكل الطرق ، لفظياً وحواسياً.

٢. تماشى مع ما يكون، معبراً لحظة/بلحظة، لفظياً وحواسياً، عن كل شىء تحسه.

٣. إعزل وأكد أجزاءاً كثيرة من الشخص، ولتر كيف يجعلك كل عزل تحس.

٤. إعمل من أجل إختيار حواسى فيما يتعلق بالشخص الآخر.

٥. ألزم نفسك بشىء تريد أن تحسه فيما يتعلق بالشخص، إصنع إختياراً وإعمل من أجله.

هذا التحضير يساعدك على أن تكون مستعداً للعمل مع هذا الممثل المعين. ومن الممكن كذلك أن ييسر إلتزامات النص.

(٦٣) تحضير مجموعة Group Preparation

إنه تدريب جيد لمجموعة پروڤة أو فصل.

١. تسا ءل لنفسك عن كل شىء فى الغرفة.

٢. تسا ءل بصوت شبه مسموع عن شخص واحد.

٣. وجه سؤالاً واحداً، بصوت شبه/مسموع أو بصوت عال، عن كل شخص أنت فضولى بشأنه.

٤. "شخصين يلاحظان، يتسائلان ويدركان حواسياً". (المجموعة الآن تعمل فى ثنائيات، والمخرج أو المدرس قد يقرر أن يبدل الثنائيات مع الجميع من خلال الخطوات التالية أو أن يبقى كل ثنائى معاً).

٥. "كشف مزدوج لشخصين".

٦. "متعة/حب/خداع لشخصين".

٧. "مصداقية لشخصين".

٨. "ذاكرة حواسية لشخصين"، مشتغلاً مع، أو بدون، الشىء الحقيقى.

(٦٤) سلسلة التظاهر Pretend Series

١. تظاهر مع نفسك. إبق على (الشخص الذى تتظاهر له) متقلباً ومثل الطفل.

٢. تظاهر مع شخص آخر.

٣. "تظاهر ذاكرة حواسية" بنفسك، مازجاً "التظاهر" مع عملية "الذاكرة الحواسية".

٤. تظاهر "ذاكرة الحواسية" مع شخص آخر.

(٦٥) تحضير خلفية الشخصية Character Backgound Preparation

تمرين جيد بالنسبة لمجموعة فصل أو پروڤة، أو لممثلين يعملان معاً فى مشهد.

١. يتحدث كل واحد بصيغة المتكلم عن شخصيته فى المسرحية، ويقوم الآخرون بتوجيه الأسئلة، مشجعين إياه على ملء الفراغات.

٢. ثم يعمل كل ممثل وحده، خالقاً حواسياً، بالدور، الحقائق التى تؤدى إلى تحقيق الشخصية. مثلاً، شخصيتك فى المسرحية تتحدث كثيراً عن إرهاقها الجسمانى. يمكنك الآن العمل على خلق ذلك الإرهاق.

٣. كل ممثل يختار مشهداً من المسرحية، ويحدد إلتزاماً إنفعالياً فى هذا المشهد ويعمل من أجل إختيار.

(٦٦) "مونولوج" فى ثلاث/خطوات Three-Step Monologue

إنه تحضير تقوم به وحدك مع قطعة من نص درامى:

١. قم بإلقاء المونولوج بصوت عال، تاركاً الكلمات تنبع من حياة اللحظة/بلحظة التى تجرى داخلك.

٢. إعمل من أجل إختيار لا يتعلق بالإلتزامات الإنفعالية فى المونولوج، وقم بإلقاء النص .

٣. إعمل من أجل إختيار المرجو أنه سيحقق إلتزاما فى المونولوج، وقل النص.

هذا التحضيرسيمكنك من التسلل إلى إختيار، بينما يدربك على السماح للنص أن يخرج من "كينونتك".

(٦٧) تحضير الكلمة: اربعة/اجزاء Four-Part Word Preparation

١. قل لنفسك كلمات تؤثر فيك: كلمات ذات معنى نابع من حياتك، لكنها ليست بالضرورة مرتبطة بخبرة منفردة.

٢. حدد كيف تريد أن تحس، وقل كلمات تظن أنها ستجعلك تحس بهذه الطريقة.

٣. إختر تجربة، لا تعرف كيف ستؤثر فيك، وقل كلمات متعلقة بها.

٤. شخصان يعملان في مشهد: قولا الجمل لبعضكما، وقل كلماتك المؤثرة الخاصة بك ما بين السطور.

تلك المجموعات ليست مقدسة. يمكنك أن تخلط بينها، وتستعير شيئاً من مجموعة واحدة، وتمحو شيئاً آخر، وتضيف أيٍ من التمرينات في هذا الكتاب، وتخترع تمريناتك الخاصة. المهم فعلاً هو أن تجعل إصبعك على نبضك، وأن تعرف ما إذا كنت محتاجاً أم لا إلى "تحضير أداتي" في تلك اللحظة، أو ما إذا كنت تحتاج إلى تحضير يتعامل مع بيئتك، أو مع الممثل الآخر، أو أياً كان.

هذا النوع من المعرفة اللصيقة عن أداتك يأتي من الممارسة اليومية، آخذاً "بيانات شخصية" و"بيانات حواسية"، ومؤدياً كل تلك التمرينات التحضيرية على مدى فترة من الزمن بحيث تكون مدركاً لما يصلح ولما لا يصلح.

وبينما تصنف كل تلك الأشياء التي إكتشفتها عن نفسك والمرتبطة بالتحضير، وبينما تستعد للتمثيل، وتمثل في الواقع، فإنك تبدأ في الإتصال بما يؤثر فيك.

"الكينونة" ليست مجرد طريقة للعمل، إنها فلسفة متكاملة وأسلوب حياة.

أن يكون لديك رفاهية القدرة على أن تفعل ما تريد فعله بحياتك، وأن تختبر من تكون وماذا تريد، وأن تتابع عملك من أجل خاطر تحقيق ذاتك، وتجني ثمار العملية

الإبداعـيـة - هذا هو مـا توفـره لك "الكينونة". ولو أنك إستـخـدمت التـمـارين فى هذا الكتاب، وجعلتها جزءاً من حياتك، وأصبحت نسيجاً لسلوكك، فسوف تشرع فى رحلة تقودك إلى أرض خيالية من تجارب حياتية مكتملة بشكل رائع.

إن العـمـل لا يثرى حيـاتك بشكـل هائل فـحـسب، بل إنه يسـمح لك أن تمثـل على مستوى متفرد ونادر فى المسرح. أنت، الفنان، ستطور شمولية بيانك الفردى.

اكون او لا اكون . ذلك هو السؤال ... والجواب

To Be Or Not To Be, That Is The

Question.. ..And The Answer



المحتويات

الفصل الأول: الكينونة

الفصل الثانى: الإستعداد لتستعد

الفصل الثالث: التمثيل الحواسى العام

الفصل الرابع: التحضير

(د) تحضيرات من أجل الخيال:

(٣٣) تظاهر: الذات وشخصين

(٣٤) قص الحكايات: إختلق قصصاً غريبة وغير مألوفة - قص جماعيللحكايات

(٣٥) ماهيات ومجردات

(٣٦) تمرين (فرونتس)

(٣٧) فانتازيات (خيالات جامحة): إختلق قصصاً خيالية عن أشياء حولك - إحك قصة مثيرة عن نفسك - إنظر إلى شخص، واملأ ثغرات تخيلية

(٣٨) ألعاب الأطفال

(٣٩) المصداقية

ثانياً: تحضيرات من أجل الإرتباط بأشخاص وأشياء وأماكن

(٤٠) مصداقية شخصين

(٤١) تفحص "عمياني"

(٤٢) لاحظ تعجب، وتفّهم

(٤٣) تحدث عن أكثر شيء تخافه

(٤٤) التواصل الغير/لفظى

(٤٥) إرتبط لحظة بلحظة بما تشعر

(٤٦) شارك

(٤٧) خدعة شخصين

(٤٨) "مونولوج" تخيلى مع شريك حقيقى لكن تتحدث مع شخص آخر

(٤٩) حوار تخيلى مع شريك حقيقى: خذ مايقال لك على محمل شخصى

(٥٠) تصيد كل شىء لم تلاحظه من قبل

(٥١) إجعل نفسك مرتاحاً فى هذا المكان

(٥٢) شيد مكاناً جميلاً حولك

(٥٣) التأمل الحواسى

(٥٤) التأثير فيما تحسه بالفعل

(٥٥) التأثير فى الطريقة التى تحس بها تجاه الممثل الآخر

(٥٦) بيانات تحضيرية مفصلة

(٥٧) إخلق بيئة مختلفة

(٥٨) إختيار حواسى ليتماشى مع الإلزام

(٥٩) إجعل كل شىء حولك أكثر أهمية منك

(٦٠) قل لنفسك كلمات تتعلق بتجربة لها معنى

رقم الإيداع ١١٣٧٠ / ٢٠٠١
I.S.B.N.
977-305-317-2
مطابع المجلس الأعلى للآثار


Bibliotheca Alexandrina
0289564